

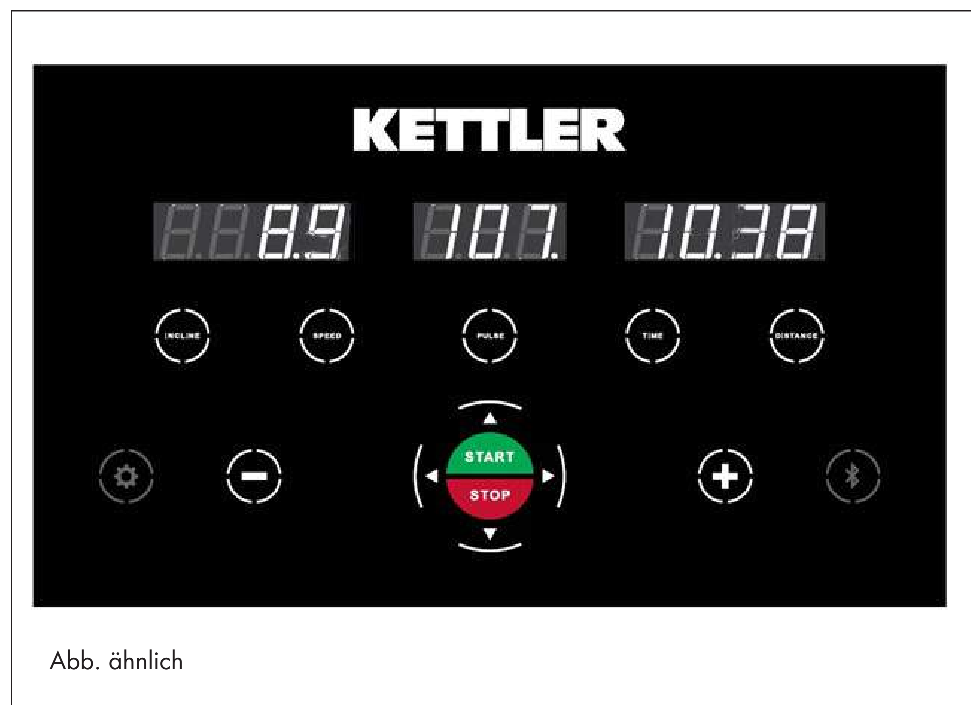


Abb. ähnlich

Computer- und Trainingsanleitung „KETTLER RUN-7"

für Art.-Nr. 07883-600

Computer- und Trainingsanleitung „KETTLER RUN-11"

für Art.-Nr. 07886-500

Informationen zu Ihrer Sicherheit:

- Um Verletzungen infolge von Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen. Eingriffe an den elektrischen Bauteilen sind nur von qualifiziertem Personal durchzuführen. Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Zur Reinigung, Pflege und Wartung benutzen Sie bitte ausschließlich das KETTLER Geräte-Pflege-Set Art.Nr. 7921-000
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d. h. für das Lauf- und Gehtraining erwachsener Personen.
- Beachten Sie das maximale Benutzergewicht.
- Trainieren Sie immer nur mit angebrachtem Sicherheitsschlüssel.
- Machen Sie sich bei den ersten Trainingseinheiten mit dem Bewegungsabläufen bei niedriger Geschwindigkeit vertraut.
- Bei Unsicherheit halten Sie sich an den Griffstangen fest, verlassen das Band über die Seitenplattformen und stoppen das Band.

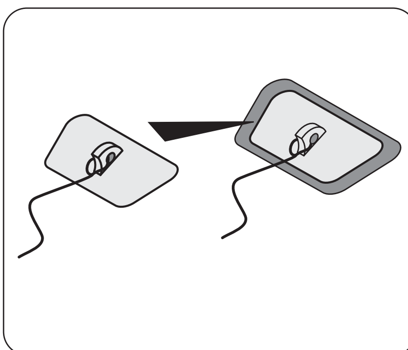
Wichtig: Beachten Sie auch die Sicherheitshinweise in der Montage- und Aufbauanleitung.

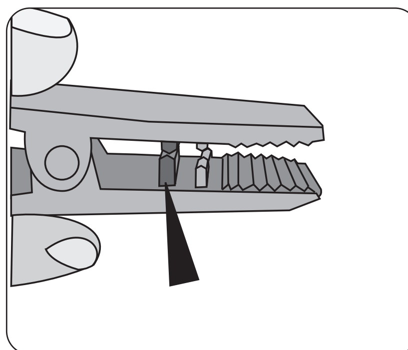
Sicherheitsschalter

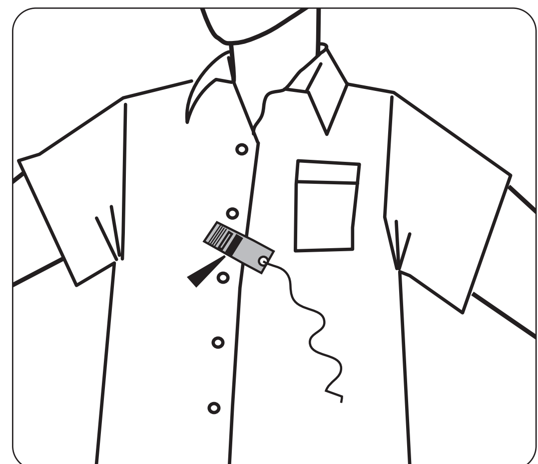
- Befestigen Sie immer vor jedem Training den Sicherheitsschlüssel am Sicherheitsschalter und klemmen Sie die Schnur des Sicherheitsschlüssels an der Kleidung fest. Passen Sie die Schnurlänge an: Beim „Straucheln" soll der Sicherheitsschalter auslösen.
- Der Sicherheitsschalter wurde entwickelt, um die Antriebe für das Band und die Höhenverstellung sofort abzuschalten, falls Sie stürzen sollten oder Sie sich in einer Notsituation befinden. Benutzen Sie den Sicherheitsschalter nur für einen Notstopp. Um das Laufband während des Trainings sicher, bequem und vollständig unter normalen Bedingungen zum Stehen zu bringen, verwenden Sie die STOP Taste.
- Überprüfung des Sicherheitsschalters vor Trainingsbeginn: Stellen Sie sich auf die Seitenplattformen und starten das Band mit minimaler Geschwindigkeit. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel vom Sicherheitsschalter ab. Das Band muss sofort stoppen. Danach befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder am Sicherheitsschalter und die Schnur an Ihrer Kleidung. Bei gestopptem Band bewegen Sie sich nach hinten. Der Sicherheitsschlüssel muss sich vom Sicherheitsschalter lösen. Die Schnur sollte noch fest an der Kleidung sein. Danach befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder am Sicherheitsschalter.

Laufbandsicherung

- Eine unkontrollierte Benutzung des Laufbandes durch Dritte, kann durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels vermieden werden. Bitte bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel sorgfältig auf und verhindern, dass Kinder an den Sicherheitsschlüssel gelangen!



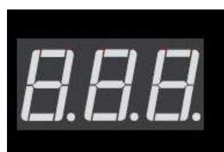








Anzeige Steigung > INCLINE (heller)
Anzeige Geschwindigkeit > SPEED (heller)



Anzeige aktueller Puls
> blinkender Dez.-Punkt



Anzeige Zeit > TIME (heller)
Anzeige Strecke > DISTANCE (heller)



Vor dem Training
Steigungsvorwahl
INCLINE-Taste > (heller)
Tasten **–/+**
Geschwindigkeitsvorwahl
SPEED-Taste > (heller)
Tasten **–/+**

Im Training
Steigungsänderung
INCLINE-Taste > (heller)
Tasten **–/+**
Geschwindigkeitsänderung
Tasten **–/+**
SPEED > (heller)



Vor dem Training
Zielpulseingabe für Puls-steuerung
PULSE Taste > (heller)
Tasten **–/+**
PULSE Taste > (heller)

Im Training
PULSE Taste > (heller)
Pulssteuerung mit aktuellem Pulswert.



Vor dem Training
Zeitvorgabe
TIME-Taste > (heller)
Tasten **–/+**
oder
Streckenvorgabe
DISTANCE-Taste > (heller)
Tasten **–/+**



Einstellungen-Taste
(leuchtet)
Tasten **–/+**
Informationen
Laufbandbezeichnung
Software Version
Motor-Controller Version
Gesamt Strecke [km/mi]
Gesamt Zeit [h]

Eingaben
(heller)
INCLINE-Taste > (heller)
oder
SPEED-Taste > (heller)
oder
PULSE Taste > (heller)
oder
TIME-Taste > (heller)
oder
DISTANCE-Taste > (heller)
START-Taste > (heller)
Standby-Modus

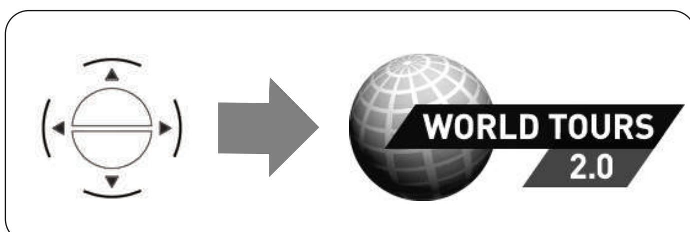


START-Taste
- Beendet Standby
- Startet das Lauband
- Übernimmt Änderung (unter Einstellungen)

Taste STOP 1x
Trainingspause
Taste STOP 2x
Trainingsende
Taste STOP länger
Trainingsende (Reset)



Bluetooth-Taste
aus = keine BT-Verbindung
blinkt = BT-Kopplungsbereitschaft
an = BT-Verbindung



Anzeigewerte		
Anzeige	**Anzeigebereich**	**Stufung**
INCLINE Steigung	0 - 15%	0,5
SPEED Geschwindigkeit	0,8 - 20 km/h	0.1
SPEED Geschwindigkeit	0,5 - 12 mph	0.1
TIME Zeit	00.00 - 99.59 min.sec 100.0 - 999.5 min.sec	1
DISTANCE Strecke	0.00 - 9.99 km 10.0 - 99.9 km	0.01 0.1
DISTANCE Strecke	0.00 - 9.99 mi 10.0 - 99.9 mi	0.01 0.1
PULSE Puls	40 - 220 bpm	1

STEIGUNGSEINSTELLUNG

Bei Anwahl INCLINE wird mit der Taste (+) der Steigungswinkel um 0,5 % erhöht.

Mit der Taste (-) wird der Steigungswinkel um 0,5 % verringert.

Längeres Drücken dieser Tasten führt zu einem automatischen Wertedurchlauf.

GESCHWINDIGKEITSEINSTELLUNG

Bei Anwahl SPEED wird mit derTaste (+) die Geschwindigkeit um 0,1 km/h (mph) erhöht.

Mit der Taste (-) wird die Geschwindigkeit um 0,1 km/h (mph) verringert.

Längeres Drücken dieser Tasten führt zu einem automatischen Wertedurchlauf.

PULSEMPFANG

Das Laufband ist mit einer Handpulserfassung ausgestattet. Um eine gute Handpulserfassung zu gewährleisten, sind beide Handpulssensoren fest und vollständig mit den Händen zu umfassen, ohne dabei die Hände zu bewegen. Bewegungen der Hände können zu Störungen führen. Die Puls-Anzeige benötigt ca. 5 bis 15 Sekunden, um Ihren aktuellen Puls anzuzeigen.

Das Laufband verfügt auch über einen eingebauten POLAR-kompatiblen Herzfrequenzempfänger. Um das kabellose Pulssystem benutzen zu können, müssen Sie einen Brustgurt für die Übertragung der Herzfrequenz tragen. Der Brustgurt zur Übertragung der Herzfrequenz ist nicht im Lieferumfang dieses Laufbands enthalten. Wir empfehlen den POLAR Brustgurt T34. Dieser ist als Zubehör im Fachhandel erhältlich.

Bitte beachten Sie, dass einige Materialien, die in Ihrer Kleidung verwendet werden (z.B. Polyester, Polyamid), statische Ladungen erzeugen und möglicherweise eine verlässliche Herzfrequenzmessung verhindern. Beachten Sie weiterhin, dass Mobiltelefone, Fernseher und andere elektrische Geräte, die ein elektromagnetisches Feld um sich herum bilden, möglicherweise ebenfalls Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

FEHLERMELDUNGEN

Während des Betriebes werden bei Fehlern an der Steuerung verschiedene Meldungen in der Anzeige eingeblendet. Die Fehlermeldungen können durch Ausschalten und Einschalten des Netzschalters zurückgesetzt werden. Sollte danach die Fehlermeldung wieder erscheinen, ist der Service zu kontaktieren.

BETRIEB

EINSCHALTEN

Schalten Sie zuerst das Gerät ein. Der AN/AUS-Schalter für das Laufband befindet sich neben dem Netzkabel an der vorderen Seite unterhalb der Motorabdeckung. Kippen Sie den Schalter in die Stellung „AN“ = (I). Die Gesamtkilometer werden mit odo XXXX angezeigt.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Überprüfen Sie vor jedem Training die Funktion des Sicherheitsschalters. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Sicherheitsschalter und die Schnur an Ihrer Kleidung. Ist der Sicherheitsschlüssel nicht am Sicherheitsschalter gesteckt, wird
"SAFE - - - SAFE" angezeigt.

TRAINING BEGINNEN

Zum Aufsteigen und Absteigen immer an den Handläufen festhalten.

Vor Beginn des Trainings auf die Seitenplattform des Laufbandes stellen. Das Gerät nie auf der Lauffläche stehend in Bewegung setzen. Beginnen Sie Ihr Training mit einer langsamen Geschwindigkeit und steigern Sie dann die Geschwindigkeit bzw. den Steigungswinkel. Laufen Sie möglichst immer in der Mitte der Lauffläche.

Halten Sie Ihren Körper und Ihren Kopf während des Trainings immer nach vorn gerichtet. Versuchen Sie niemals, sich auf dem Laufband zu drehen, während sich das Band noch bewegt.

TRAININGSMÖGLICHKEITEN

MANUEL

Nachdem das Gerät eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel eingerastet ist, drücken Sie die START-Taste. Das Laufband wird nach 3 Sekunden mit 0,8 km/h (0,5 mph) gestartet.

Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Um das Training zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste.

Beim manuellen Start des Trainings werden die Anzeige Trainingsstrecke und -zeit hochgezählt. Das manuelle Programm ist ein Training ohne Zeitlimit.

1. Schalten Sie das Gerät ein.

2. Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.

3. Betätigen Sie die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

MANUEL mit Zeit- oder Streckenvorgabe

Drücken Sie vor dem Training die TIME **oder** DISTANCE-Taste. Die entsprechende Taste leuchtet hell. Geben Sie mit der **–/+** -Taste Werte vor. Die Anzeige TIME oder DISTANCE wird bei Trainingsbeginn heruntergezählt.

PULSGESTEUERT (nur bei Pulssignal Taste leuchtet hell)

Zielpulseingabe **vor** dem Training (60 - 200)
Drücken Sie die PULSE-Taste. Die Anzeige blinkt. Geben Sie mit der **–/+** -Taste einen Wert vor. Drücken Sie zur Bestätigung erneut die PULSE-Taste. Im Training werden durch Anpassen der Geschwindigkeit und der Steigung (Option) der Zielpuls gesteuert und gehalten, wenn sich der aktuelle Puls mindestens 30 Sekunden im Bereich von –/+ 15 Schlägen vom Zielpuls befindet. Ausserhalb des Bereichs kann die Geschwindigkeit manuell geändert werden.

Pulsübernahme **im** Training (PULSEHOLD)
Drücken Sie die PULSE-Taste. Der aktuelle Puls wird zum Zielpuls. PULSE leuchtet heller. Durch Anpassen der Geschwindigkeit und der Steigung (Option) wird der Zielpuls gesteuert und gehalten.

Drücken Sie die PULSE-Taste oder verändern SPEED- oder INCLINE-Werte, wird die Pulssteuerung beendet.

Geht während der Pulssteuerung die Pulserfassung verloren, wird nach 60 Sekunden die Geschwindigkeit und die Steigung auf Minimum zurückgenommen und das Band gestoppt.

Training

Im Training wechseln die SPEED/INCLINE-Anzeige und TIME/DISTANCE-Anzeige im 10 Sekundentakt. Bei Anwahl der SPEED/DISTANCE-Taste können diese durch die **–/+** -Taste innerhalb 10 Sekunden geändert werden. Die Geschwindigkeit kann auch direkt durch die **–/+** -Taste geändert werden.

Trainingspause

Wird die STOP-Taste während des Trainings gedrückt, wird das Programm unterbrochen und der Pause-Modus aktiviert.

Wird während des Pause-Modus die START Taste gedrückt, startet das Laufband wieder und nimmt die Geschwindigkeit auf, die vor der Pause-Funktion aktiviert war. Die Trainingswerte werden weiter gezählt und fortgeführt, von da aus, wo sie unterbrochen wurden.

Löschen der Anzeigen (RESET)

Wird in der Pause die STOP-Taste gedrückt, erfolgt ein RESET (Löschen der Anzeigen).
Ein längeres Drücken der STOP-Taste löst auch ein RESET aus.

Stand-by

Nach 10 Minuten Stillstand schaltet das Laufband in den Stand-by Modus. Die Leistungsaufnahme liegt unter 0,5 Watt.

Durch Betätigen der ENERGY SAVING Taste kann das Laufband wieder aktiviert werden.

Einstellungen (Informationen und Eingaben)

Nach dem Einschalten die EINSTELLUNGEN-Taste drücken. Mit der **–/+** -Taste werden folgende Informationen angezeigt:

Informationen:

Laufbandbezeichnung	XXXX XXX XXXX
Softwart Version	XXXX XXX XXXX
Motor-Controller Version	XXXX XXX XXXX
Gesamt Strecke [km/mi]	odo 0 0000
Gesamt Zeit [h]	hour 0 0000

Eingaben

INCLINE-Taste drücken
Einstellung ob die Steigung in der Pulssteuerung zusätzlich zur Geschwindigkeit verändert wird.
Incl hrc OFF/ON
INCLINE-Taste drücken ändert die Einstellung.

SPEED-Taste drücken
Einstellung ob unter SPEED die Geschwindigkeit oder die 1000m-Zeit (PACE) angezeigt wird.
SP.d / PACE
SPEED-Taste drücken ändert die Einstellung.

PULSE-Taste drücken
Einstellung, ob Signaltöne ausgegeben werden oder nicht.
bu.Z OFF/ON
PULSE-Taste drücken ändert die Einstellung.

TIME-Taste drücken
Löschen der Gesamtkilometer und Gesamtzeit.
clr No/YES
TIME-Taste drücken ändert die Einstellung.

DISTANCE-Taste drücken
Einstellung ob in Kilometer oder Meilen angezeigt wird.
EN No/YES
DISTANCE-Taste drücken ändert die Einstellung.

Die START-Taste übernimmt die Einstellung.
Die STOP-Taste verläßt den Bereich.

BLUETOOTH (KETTLER **S-FIT** APP)

Das Laufband kann über die KETTLER **S-FIT** APP gesteuert werden. Dazu ist eine BT-Verbindung zum Smartphone oder Tablet nötig. Weitere Informationen bekommen Sie durch die KETTLER **S-FIT** APP. Für Android-Geräte ist sie bei “Google play” und für iOS Geräte bei “iTunes“ erhältlich.

Verbindung herstellen (Koppeln/Pairing)

Nach dem Einschalten die BLUETOOTH-Taste drücken. Die BT Kennung des Laufbandes wird für 2 Minuten gesendet. Die blinkende BT-Taste zeigt dies an. Ist die Kopplung erfolgreich, leuchtet die BT-Taste dauerhaft. Es sind keine Schlüsseleingaben am Laufband nötig.

Verbindung trennen

Drücken Sie die BLUETOOTH-Taste oder ziehen Sie den Sicherheitsschalter. Der Motorantrieb wird gestoppt.

Bedienungsanleitung

Aktuellere Bedienungsanleitungen finden Sie auf unserer Internetseite www.kettler.net unter Sport > SERVICE-CENTER > Computeranleitungen.

Fehler und Servicemeldungen
Nach 100 Betriebsstunden wird in der Anzeige “lubr” angezeigt. Sie sollen jetzt das Laufband schmieren.

Trainingsanleitung

Das Laufen ist eine sehr effiziente Form des Fitnesstrainings. Mit dem Laufband können Sie unabhängig von jeder Witterung ein kontrolliertes und dosiertes Lauftraining zu Hause durchführen. Das Laufband eignet sich nicht nur für das Jogging, sondern ebenso für das Gehtraining. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie die folgenden Hinweise sorgfältig lesen!

Planung und Steuerung Ihres Lauftrainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen bzw. Überlastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe /-intensität gesteuert.

Richtwerte für das Ausdauertraining

Belastungsintensität

Die Belastungsintensität wird beim Lauftraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert.

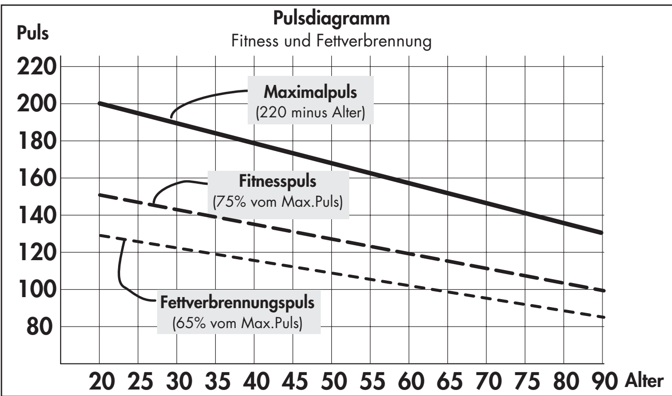
Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig. Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschlägen minus Lebensalter.

Beispiel: Alter 50 Jahre > 220 – 50 = 170 Puls/Min.

Belastungspuls:

Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% der individuellen Herz–/Kreislaufleistung erreicht (vgl. Diagramm).

65% = Trainingsziel Fettverbrennung
75% = Trainingsziel verbesserte Fitness



In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.

Die Intensität wird beim Training mit den Laufband einerseits über die Laufgeschwindigkeit und andererseits über den Neigungswinkel der Lauffläche geregelt. Mit steigender Laufgeschwindigkeit erhöht sich die körperliche Belastung. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Neigungswinkel vergrößert wird. Vermeiden Sie als Anfänger ein zu hohes Lauftempo oder ein Training mit zu großem Neigungswinkel der Lauffläche, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Sie sollten Ihr individuelles Lauftempo und den Neigungswinkel beim Training mit den Laufband so festlegen, daß Sie Ihre optimale Pulsfrequenz gemäß der o. g. Angaben erreichen. Kontrollieren Sie während des Laufens anhand Ihrer Pulsfrequenz, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich trainieren.

Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche: Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz–/Kreislaufleistung erreicht wird.

Faustregel:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2–3 x wöchentlich	20–30 min
1–2 x wöchentlich	30–60 min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen. Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen intervallartig konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
1. Woche	
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
2. Woche	
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
3. Woche	
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
4. Woche	
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Warm-Up

Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmlaufen, um Ihren Herz- /Kreislauf und Ihre Muskulatur auf "Trab" zu bringen.

Cool-Down

Genauso wichtig ist das sogenannte "Abwärmen". Nach jedem Training sollten Sie noch ca. 2-3 Minuten langsam weiterlaufen.

Die Belastung für Ihr weiteres Ausdauertraining sollte grundsätzlich zunächst über den Belastungsumfang erhöht werden, z.B. wird täglich statt 10 Minuten, 20 Minuten oder statt wöchentlich 2x, 3x trainiert. Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer des Laufbandes integrierten Trainingsprogramme zurückgreifen.

Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz–/Kreis-laufleistung als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz–/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz–/Kreislaufleistung schneller als vorher.

Hinweise zur Pulsmessung mit Handpuls

Eine durch díe Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen.

Besondere Trainingshinweise

Der Bewegungsablauf des Laufens dürfte jedem bekannt sein. Trotzdem sollten einige Punkte beim Lauftraining beachtet werden:

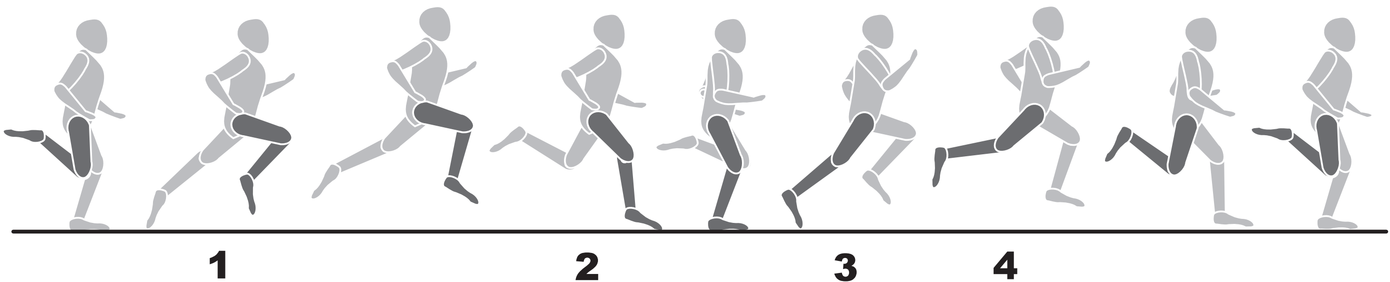
- Stets vor dem Training auf den korrekten Aufbau und Stand des Gerätes achten.
- Besteigen und verlassen Sie das Gerät nur bei vollständigem Stillstand des Laufbandes und halten Sie sich dabei am Haltegriff fest.
- Befestigen Sie vor dem Starten des Laufbandes die Schnur des Bandstop-Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
- Trainieren Sie mit entsprechenden Lauf- bzw. Sportschuhen.
- Das Laufen auf einem Laufband unterscheidet sich vom Laufen auf normalem Untergrund. Deshalb sollten Sie sich mit langsamem Gehen auf dem Laufband auf das Lauftraining vorbereiten.
- Halten Sie sich während der ersten Trainingseinheiten am Haltegriff fest, um unkontrollierte Bewegungen, die einen Sturz provozieren könnten, zu vermeiden. Dies gilt besonders bei der Bedienung des Computers während des Lauftrainings.
- Anfänger sollten den Neigungswinkel der Lauffläche nicht in zu hoher Position justieren, um Überlastungen zu vermeiden.
- Laufen Sie nach Möglichkeit in einem gleichmäßigen Rhythmus.
- Nur in der Mitte der Lauffläche trainieren.

Biomechanik - Laufband

Trainingsform und Bewegungsausführung

Auf dem Laufband kommen von Gehen über Walking bis hin zum Sprint verschiedenste Trainingsformen zum Einsatz. Die Bewegungsausführung des Gehens, Walkings, Laufens und Sprintens wird dabei in vier Phasen unterteilt:

Phase	Beginn	Ende	Hinweise / Bewegungsbeschreibung
Vordere Schwungphase	**Stützbein unter dem Körperschwerpunkt**	**Aufsetzen des Fußes**	Hier findet der maximale Kniehub statt und dient hauptsächlich dem Nachvornschwingen des Beines. Beim Aufsetzen des Fußes werden innerhalb von 10-20ms die unteren Extremitäten durch eine passive Abbremsbewegung gedämpft
Vordere Stützphase	**Aufsetzen des Fußes**	**Vertikale Körperhaltung**	Beim Aufsetzen des Fußes entstehen Kräfte die das 2-3 fache des Körpergewichts ausmachen. Es sollte daher darauf geachtet werden das passende Schuhwerk zu tragen, um die aufkommenden Kräfte adäquat zu absorbieren und eine gesunde Pronation des Fußes zu gewährleisten.
Hintere Stützphase	**Vertikale Körperhaltung**	**Abstoßen des Fußes**	In der Endphase wird der Fuß gestreckt und es findet ein Abstoßen über den ersten Zeh statt
Hintere Schwungphase	**Abstoßen des Fußes**	**Vertikale Körperhaltung**	



Laufstile

Die Bewegungsabläufe des Laufens können nicht genormt werden und daher ist die Auswahl des ökonomischsten Laufstils sehr individuell und hängt maßgeblich von der Laufgeschwindigkeit und Körperkonstitution ab. Unterschieden wird zwischen den unterschiedlichen Arten des Fersenaufsatzes.

- Vorfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt beginnt mit dem Vorderfuß. Das Knie ist beim Fußaufprall leicht gebeugt und daher wird ein Großteil der auftretenden Kräfte wird über die Muskulatur gedämpft.
- Rückfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt beginnt mit der Ferse. Das Knie ist beim Fersenaufprall nahezu gestreckt und die Bewegung wird durch den passiven Bewegungsapparat und das Schuhwerk gedämpft.
- Mittelfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt über den Mittelfuß. Kombination aus Vorfuß- und Rückfußaufsatz.

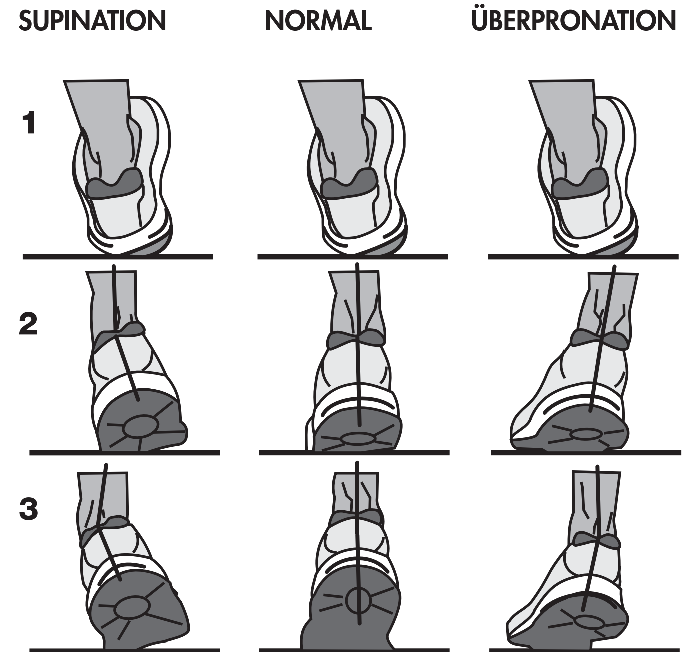
Festzuhalten ist, dass eine Ökonomisierung der Lauftechnik eine frühzeitige Ermüdung verhindert und Verletzungen vorgebeugt und die biomechanischen Anforderungen beim Laufen und die auftretende Kräfte von folgenden Punkten abhängen:

- Laufgeschwindigkeit
- Bodenbeschaffenheit / Streckenprofil
- Körperkonstitution
- Lauftechnik
- Schuhwerk
- Statik der unteren Extrimitäten

Pronation des Fußes

Die Pronation beschreibt die natürliche Dämpfung des Fußes zur Abfederung des Aufpralls. Die Pronation des Fußes kann je nach Läufertyp unterschiedlich ausfallen. Es wird dabei in normaler Pronation, Überpronation und Supination unterschieden.

Ein Laufschuh sollte bei einem Läufer mit normaler Pronation immer die natürliche Pronationsbewegung unterstützen, ohne diese allerdings durch Stabilitätstechnologien einzuschränken. Für Läufer ist insbesondere die Überpronation oder die Supination eine hohe Problematik und kann zu vielfältigen Verletzungen führen. Durch geeignete Laufschuhe lassen sich individuelle Fehlstellungen oder Probleme allerdings ausgleichen.



Information for your safety:

- To avoid injuries as a result of overstress or overload, the exercise device shall only be operated according to the instructions.
- Prior to the first commissioning and after approx. 6 operating days, check if the connections are mechanically secured.
- Regularly check the operability and the proper condition of the exercising device.
- The safety technical controls are part of the obligations of the owner and shall be implemented regularly and properly.
- The security level of the device can only be maintained if the device is regularly checked for wear and damages.
- Defective or damaged components shall be replaced immediately. Works on the electrical components shall only be implemented by qualified staff. Only use KETTLER original spare parts.
- Until repair the device shall no longer be used.
- For care, cleaning and maintenance only use the KETTLER Device-Care-Set Art.-No. 7921-000

- Please clarify with your general practitioner before you start the training, whether or not your health conditions allow you to train with this device. The medical result shall be the basis for the elaboration of your training program. Wrong or excessive training can lead to health impairments.
- The treadmill shall only be implemented for its intended purpose, i.e. the walking and running exercise of adults.
- Please consider the maximum user weight.
- Only exercise with attached security key.
- Start the first training units at low speed to make yourself familiar with the new motion sequences.
- When feeling insecure, grab hold of the handle bars, leave the treadmill over the side platforms and stop the belt.

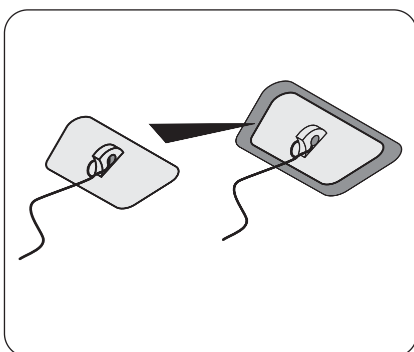
Important: Please also note the safety guidelines in the installation and assembly instruction.

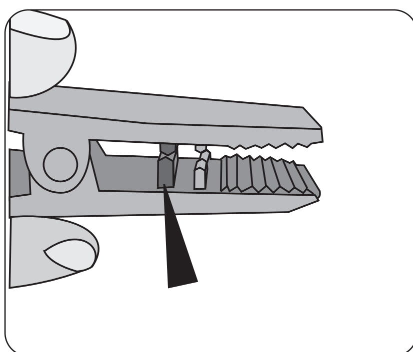
Safety Switch

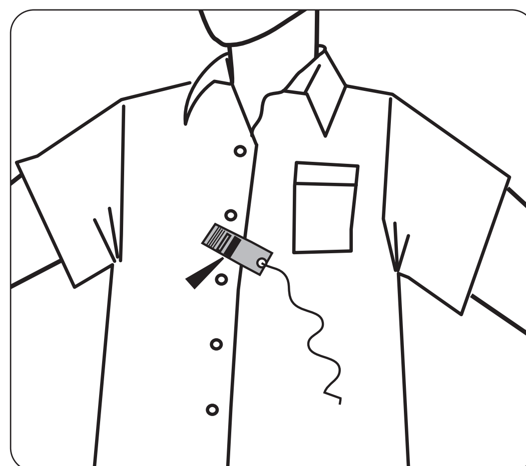
- Prior to every training unit, insert the safety key into the safety switch and attach the string of the safety key to your clothes. Adapt the length of the string: When “stumbling” the safety switch shall be released.
- The safety switch was developed to immediately shut down the drives for the belt and the height adjustment in case you fall or for emergency situations. Only use the safety switch for emergency stops. To stop the treadmill during normal training in a safe, comfortable and proper way under normal conditions, use the STOP button.
- Check the safety switch prior to the begin of your exercises
- Position yourself on the side platforms and start the belt at normal speed. Remove the safety key from the safety switch. The belt must stop immediately. Afterwards reattach the safety key to the safety switch and the string to your clothes. When the belt is stopped, move backwards. The safety key must detach from the safety switch. However the string shall remain attached to the clothes. Afterwards reattach the safety key back to the safety switch.

Treadmill protection

- By removing the safety key an unauthorised use of the treadmill through third parties can be avoided. Please keep the safety key in a safe place and avoid children to get hold of the safety key.











Incline display > INCLINE (brighter)
Speed display > SPEED (brighter)



Current heart rate display
> flashing decimal point



Time display > TIME (brighter)
Distance display > DISTANCE (brighter)



Before training
Incline input
INCLINE key > (brighter)
–/+ keys
Speed input
SPEED key > (brighter)
–/+ keys

During training
Change incline
INCLINE key > (brighter)
–/+ keys
Change speed
–/+ keys
SPEED > (brighter)



Before training
Target pulse input for heart rate control
PULSE key > (brigther)
–/+ keys
PULSE key > (brighter)

During training
PULSE key > (brighter)
Heart rate control with current pulse rate.



Before training
Time input
TIME key > (brighter)
–/+ keys
or
Distance input
DISTANCE key > (brighter)
–/+ keys



Settings key
(lights up)
–/+ keys
Information
Treadmill name
Software version
Motor controller version
Total distance [km/mi]
Total time [h]

Input
INCLINE key > (brighter)
or
SPEED key > (brighter)
or
PULSE key > (brighter)
or
TIME key > (brighter)
or
DISTANCE key > (brighter)
START key > (brighter)
Standby mode

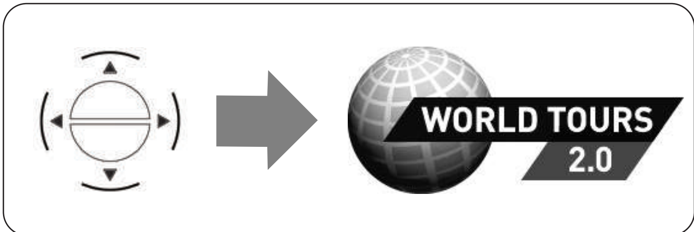


START key
- Starts the treadmill
- Adopts change (under Settings)

STOP key 1x
Pause in training
STOP key 2x
End of training
STOP key longer
End of training (reset)



Bluetooth key
Off = no BT connection
Flashes = BT ready for connection
On = BT connection



Display Values		
Display	**Display Area**	**Step Range**
INCLINE	0 - 15%	0,5
SPEED	0,8 - 20 km/h	0.1
SPEED	0,5 - 12 mph	0.1
TIME	00.00 - 99.59 min.sec 100.0 - 999.5 min.sec	1
DISTANCE	0.00 - 9.99 km 10.0 - 99.9 km	0.01 0.1
DISTANCE	0.00 - 9.99 mi 10.0 - 99.9 mi	0.01 0.1
PULSE	40 - 220 bpm	1

INCLINE ADJUSTMENT

With the INCLINE button (+) the incline angle will be increased by 0,5 %.

With the INCLINE button (-) the incline angle will be decreased by 0,5 %.

Pressing and holding of this button leads to an automatic fast run through the values.

SPEED ADJUSTMENT

With the SPEED button (+) the speed can be increased during the training by 0.1 km/h (mph).

With the SPEED button (-) the speed can be decreased during the training by 0.1 km/h (mph).

Pressing and holding of this button leads to an automatic fast run through the values.

PULSE RECEPTION

The treadmill is equipped with a hand pulse detection. To guarantee a good hand pulse detection both hand pulse sensors shall be firmly and entirely covered by the hands without moving the hands. Movements of the hands can lead to interferences. The pulse display requires approx. 5 to 15 seconds to show your current pulse.

The treadmill also comprises of an in-built POLAR compatible heart rate receiver. To be able to use the wireless pulse system you need to wear a chest strap for the transmission of the heart rate. The chest strap for the transmission of the heart rate is not included in the scope of supply of this treadmill. We recommend the POLAR Chest Strap T34. This can be purchased as additional equipment in specialist shops.

Please remember that some materials used in your clothes (e.g. polyester, polyamide) can cause electrostatic charging and possibly prevent an accurate heart rate measurement. Please also consider that mobile phones, televisions and other electrical devices that create an electromagnetic field around them, might also cause problems with the measurement of the heart rate.

ERROR MESSAGES

During the operation different messages will be shown in the display in case of an error of the control. Error messages can be reversed by switching off and restarting of the power supply. If the error message remains, contact the customer support.

MODE

TURN ON

First of all turn on the treadmill. The ON/OFF switch (I/O) for the treadmill is located next to the mains cable on the front underneath the motor cover. Flip the switch to the "ON" setting = (I). The total kilometres are displayed with odo XXXX.

SAFETY KEY

Always check that the safety switch works before every training session. Insert the safety key into the safety switch and the cord to your clothing. If the safety key is not inserted in the safety switch, "SAFE - - - SAFE" appears on the display.

START TRAINING

Always hold on tight to the handrails when getting on and off the treadmill.

Stand on the treadmill's side platform before you start training. Never start the treadmill while you are standing on it. Start your training with a slow speed and then increase the speed or incline. Always run in the middle of the treadmill if possible.

Always keep your body and head facing forwards during the training session. Never try to turn around on the treadmill while it is moving.

TRAINING OPTIONS

MANUAL

Once the treadmill is turned on and the safety key is engaged press the START key. The treadmill will start after 3 seconds with 0,8 km/h (0,5 mph).

You can increase / reduce the speed or incline at any time during the training session. To end the training session press the STOP key.

When you manually start the training session, the training distance and time display counts upwards. The manual program is a training session with no time limit.

1. Turn on the treadmill.
2. Secure the safety key to the treadmill and the clip to the user's clothing.
3. Press the START key to start training.

MANUAL with time or distance input

Press the TIME or DISTANCE key before training. The relevant key lights up bright. Input the values using the (-/+) keys. The TIME or DISTANCE display counts down at the start of the training session.

PULSE CONTROLLED

(key only lights up bright with pulse signal)

Target pulse before training (60 - 200)

Press the PULSE key. The display flashes. Input a value using the (-/+) keys. Press the PULSE key again to confirm. During training, the target pulse is controlled and held by adapting the speed and incline (option) once the current pulse is in the range of -/+ 15 beats from the target pulse for at least 30 seconds. The speed can be manually adjusted outside this range.

Pulse hold during training (PULSEHOLD)

Press the PULSE key. The current pulse becomes the target pulse. PULSE lights up brighter. The target pulse is controlled and held by adjusting the speed and incline (option).

Press the PULSE key or change the SPEED or INCLINE values to end pulse control.

If pulse recording is interrupted during pulse control the speed and incline are taken back to the minimum after 60 seconds and the treadmill is stopped.

TRAINING

During training the SPEED/INCLINE display and TIME/DISTANCE display alternate every 10 seconds. By selecting the SPEED/DISTANCE key these can be changed within 10 seconds using the (-/+) keys. The speed can also be changed directly using the (-/+) keys.

PAUSE IN TRAINING

If the STOP key is pressed during training, the program is interrupted and the pause mode is activated.

If the START key is pressed during the pause mode, the treadmill restarts and takes up the speed that was activated before the pause. The training values are counted again and continued from where they were interrupted.

If the STOP key is pressed again during the pause mode, the average SPEED and INCLINE values are displayed

DELETION OF DISPLAYS (RESET)

If the STOP key is pressed in the pause display, it is RESET (deletion of displays).

If the STOP key is pressed for longer this also triggers a RESET.

STAND-BY

The treadmill switches to stand-by mode after 10 minutes of being idle. The power consumption is under 0.5 watts.

The treadmill can be reactivated by pressing the ENERGY SAVING key.

Settings (information and input)

Press the SETTINGS key after turning it on. The following information is displayed using the - + - key.

Information:

Treadmill name	XXXX XXX XXXX
Software version	XXXX XXX XXXX
Motor controller version	XXXX XXX XXXX
Total distance [km/mi]	odo 0 0000
Total time [h]	hour 0 0000

INPUT

Press the INCLINE key

Setting for whether the incline also changes in pulse control in addition to the speed.

Incl hrc OFF/ON

Press the INCLINE key to change the setting.

Press the SPEED key

Setting for whether the speed or 1000 m time (PACE) is displayed under SPEED.

SP.d / PACE

Press the SPEED key to change the setting.

Press the PULSE key

Setting for whether beeps are sounded or not.

bu.Z OFF/ON

Press the PULSE key to change the setting.

Press the TIME key

Delete the total kilometres and total time.

clr NO/YES

Press the TIME key to change the setting.

Press the DISTANCE key

Setting for whether kilometres or miles are displayed.

EN NO/YES

Press the DISTANCE key to change the setting.

The START key takes over the setting.

The STOP key exits the area.

BLUETOOTH (KETTLER S-FIT APP) Bluetooth

The treadmill can be controlled using the KETTLER S-FIT APP. A BT connection to a smartphone or tablet is required for this. You can obtain more information from the KETTLER S-FIT APP. It is available for Android devices from "Google play" and for iOS devices from "iTunes".

ESTABLISHING A CONNECTION (coupling/pairing)

Press the BLUETOOTH key after turning it on. The treadmill's BT name is sent for 2 minutes. The flashing BT key indicates this. If the pairing is successful the BT key lights up permanently It is not necessary to enter any codes on the treadmill.

Disconnect

Press the BLUETOOTH key or pull the safety switch. The motor is stopped.

Operating instructions

You can find more up-to-date operating instructions on our website www.kettler.net under Sport > SERVICE-CENTER > Computer instructions.

Errors and service reports

“lubr" is shown in the display after 100 operating hours. You should lubricate the treadmill now.

Training directions

Running is a very efficient form of fitness training. With the treadmill, you can go through controlled and regulated running exercises at home, no matter what the weather is like outside. The treadmill is suitable not only for jogging, but also for walking exercise. Before you start training, you should read the following notes!

Planning and controlling your running training

The basis for planning your training is your current physical fitness. With an endurance test, your physician can diagnose your personal capability, upon which you will base your training plan. If you have not had an endurance test, you must at any rate avoid high training loads or overload.

You should remember the following principle for the training plan:

Endurance training is regulated both by the extent of the load and the amount / intensity of the load.

Guidelines for endurance training

Load intensity

The load intensity during running training is preferably monitored by your heart's pulse rate.

Maximum pulse: maximum load is the term used when the individual maximum heart rate has been reached. The maximum reachable heart rate depends on age.

The rule of thumb here is: the maximum heart rate per minute equals 220 beats minus your age.

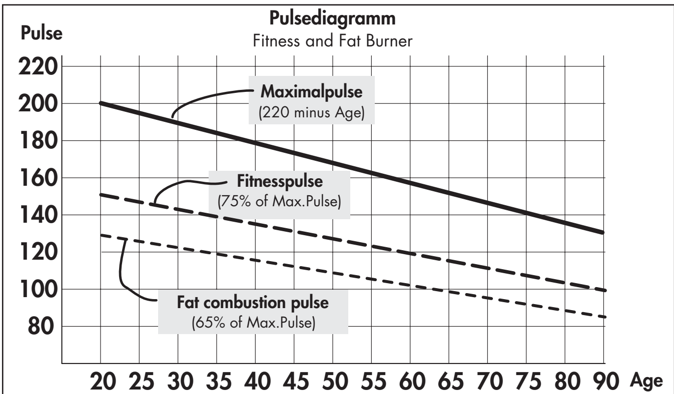
Example: age 50 years > 220 -50 = 170 beats/min.

Load pulse:

The optimum load intensity is reached at 65 – 75% of the individual cardiovascular performance (see diagram).

65% = aim of training is to burn fat

75% = aim of training is to improve fitness



This value changes depending on age.

The intensity during training is regulated with the treadmill firstly by running speed and secondly by the incline angle of the tread. The physical load increases at higher speeds. It also increases if the incline angle is increased. If you are a beginner, avoid too high a running pace or training with the tread inclined too steeply, otherwise you could quickly exceed the recommended heart rate range. You should set your individual running pace and incline angle when training on the treadmill such that you reach your optimum heart rate according to the indications above. While running, monitor whether you are training within your intensity range by your heart rate.

Extent of load

Duration of one training unit and number of units per week:

The optimum extent of load is reached when 65 – 75% of the individual cardiovascular performance is reached over a long period.

Rule of thumb:

Training frequency	Duration of training
daily	10 minutes
2–3 times a week	20–30 minutes
1–2 times a week	30–60 minutes

Beginners should not begin with training units of 30 – 60 minutes. Beginner training can be arranged in intervals for the first 4 weeks:

Training frequency	Extent of training session
1st week	
3 times a week	2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
2nd week	
3 times a week	3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
3rd week	
3 times a week	4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training
4th week	
3 times a week	5 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training

Warm-up

At the beginning of every training unit, you should do 3 – 5 minutes of warm up running, slowly increasing the load in order get your cardiovascular system and musculature going.

Cool-down

Just as important is the so-called cool-down. After every training session, you should continue to run slowly for about 2 – 3 minutes.

The load for your further endurance training should generally be increased first by the extent of the load, e.g. instead of 10 minutes daily, do 20 minutes or instead of once weekly, train twice or three times a week. Beside the individual planning of your endurance training, you can fall back on the training programs integrated into the training computer on the treadmill. You can determine whether your training has achieved the desired result after some weeks as follows:

1. You manage a certain endurance level at lower cardiovascular performance than before.
2. You maintain a certain endurance level with the same cardiovascular performance over a long time.
3. You recover more quickly from a certain cardiovascular performance level than before.

Notes on pulse measurement by hand pulse

A minute current created by the contraction of the heart is recorded by the hand sensors and analysed by the electronics

- Always cover the contact areas completely with both hands
- Avoid clasping jerkily
- Hold your hands calmly and avoid contraction and rubbing on the contact areas.

Special training directions

The sequence of running exercises should be familiar to everyone.

Nevertheless, there are certain points that should be observed when running:

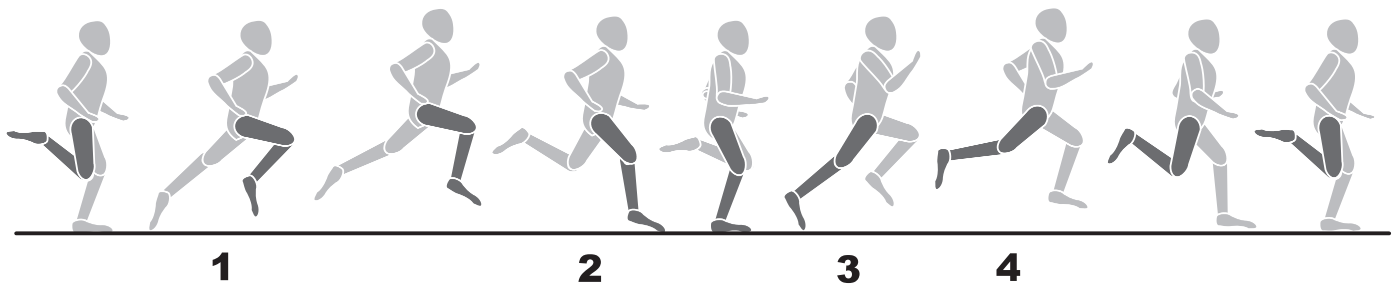
- Always make sure the structure and condition of the unit are correct before training.
- Only get on and off the unit when it is at a complete sta still and hold the hand grips to do so.
- Fasten the cord of the safety tread-stop key to your clothing before starting the treadmill.
- Train with the proper running or sports shoes.
- Running on a treadmill is different from running on normal ground. Therefore, you should prepare yourself for the running training with slow walking on the treadmill.
- Hold firmly onto the handlebars during your first training units in order to avoid uncontrolled movements that could lead to a fall. This applies especially to operating the com puter while running.
- Beginners should not adjust the incline of the tread to too high a position, in order to avoid overload.
- Run in as even a rhythm as possible.
- Only train in the middle of the tread.

Biomechanics - treadmill

Form of training and execution of movement

On the treadmill the most different forms of training can be executed, from walking to running to sprinting. The execution of movement of walking, running and sprinting is divided into four phases:

Phase	Beginning	End	Hints / description of movement
Front swing phase	**Support leg under the body's centre of gravity**	**Touching the ground with the foot**	Here the knee is maximally lifted and the leg is mainly swung forwards. When touching the ground with the foot the lower extremities will be cushioned within a period of 10 - 20ms by a passive deceleration movement.
Front support phase	**Touching the ground with the foot**	**Vertical posture**	Touching the ground with the foot causes forces which are 2 to 3 times higher than the body weight. Therefore you should make sure to wear the suitable shoes in order to adequately absorb the arising forces and guarantee a healthy pronation of the foot.
Rear support phase	**Vertical posture**	**Pushing off from the ground with the foot**	In the final phase the foot is straight and pushed off from the ground via the first toe
Rear swing phase	**Pushing off from the ground with the foot**	**Vertical posture**	



Running styles

The motion sequences while running cannot be standardised and therefore the choice of the economic running style is very individual and significantly depends on the running speed and the physical constitution. One distinguishes between different types of touchdown of the heel.

- Touchdown of the front foot: Initial floor contact starts with the front foot. The knee is slightly bended when the foot hits the ground and therefore a major part of the arising forces is cushioned via the muscular system.
- Touchdown of the rear foot: Initial floor contact starts with the heel. The knee is almost stretched when the heel hits the ground and the movement is cushioned by the passive locomotor system and the shoes.
- Touchdown of the midfoot: Initial contact with the ground via the midfoot Combination from touchdown of front and rear foot.

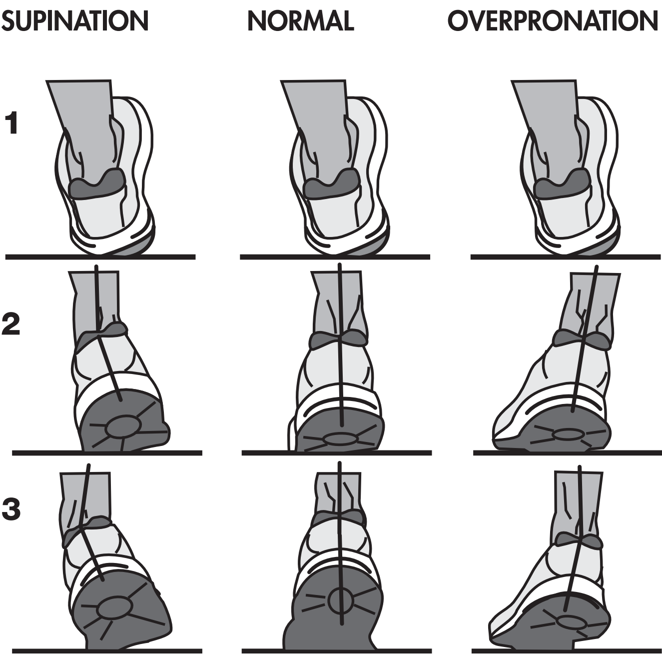
It is a fact that an economisation of the running technique prevents early fatigue and injuries and that the biomechanical requirements during running and the occurring forces depend on the following points:

- Running speed
- Floor conditions / route profile
- Physical constitution
- Running technique
- Shoes
- Statics of the lower extremities

Pronation of the foot

The pronation describes the natural cushioning of the foot for absorbing the impact. The pronation of the foot can be different depending on the type of runner. One distinguishes between normal pronation, overpronation and supination.

For a runner with a normal pronation a running shoe should always support the natural pronation movement, however without limiting it due to stability technologies. Mainly the overpronation or the supination are a big problem for runners and can lead to diverse injuries. However, suitable running shoes can balance individual malpositions or problems.



Informations pour votre sécurité :

- Pour éviter toute blessure résultant d'une mauvaise charge ou d'une surcharge, n'utiliser l'appareil d'entraînement que conformément aux instructions.
- Avant la première mise en service et, en plus, au bout d'environ 6 jours de service, vérifier la bonne fixation des connexions.
- Assurez-vous régulièrement du bon fonctionnement et de l'état convenable de l'appareil d'entraînement.
- Les contrôles techniques de sécurité font partie des obligations de l'exploitant et doivent avoir lieu de façon régulière et correcte.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu qu'à condition de vérifier régulièrement l'absence de dommages et d'usure.
- Remplacer immédiatement toute pièce de construction défectueuse ou endommagée. Seul un personnel qualifié doit effectuer les interventions sur les pièces électriques. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine KETTLER .
- Jusqu'à la remise en état, l'appareil ne doit pas être utilisé.
- Pour le nettoyage, l'entretien et la maintenance, veuillez n'utiliser que le set d'entretien pour appareils KETTLER, art. n° 7921-000
- Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible.
- Le tapis ne doit être utilisé que conformément à sa finalité, c.-à-d. pour l'entraînement de marche ou de course de personnes adultes.
- Tenez compte du poids maximal de l'utilisateur.
- Ne vous entraînez jamais que lorsque la clé de sécurité est en place.
- Profitez des premières unités d'entraînement pour vous habituer à petite vitesse aux déroulements des mouvements.
- Si vous n'êtes pas sûr, tenez-vous aux barres-poignées, quittez le tapis par les plateformes latérales et arrêtez le tapis.

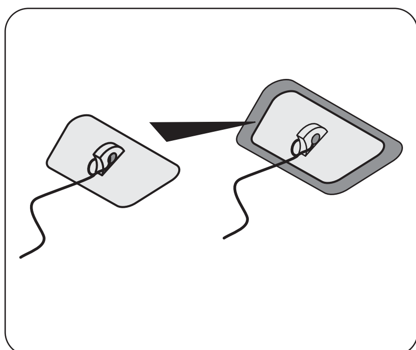
Important: tenez également compte des conseils de sécurité se trouvant dans les instructions de montage et d'installation.

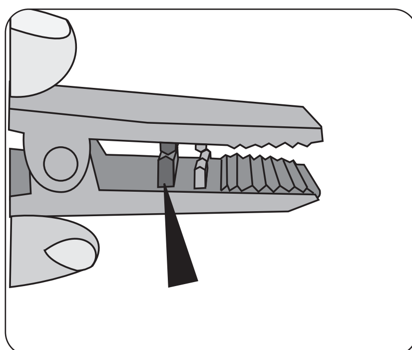
Interrupteur de sécurité

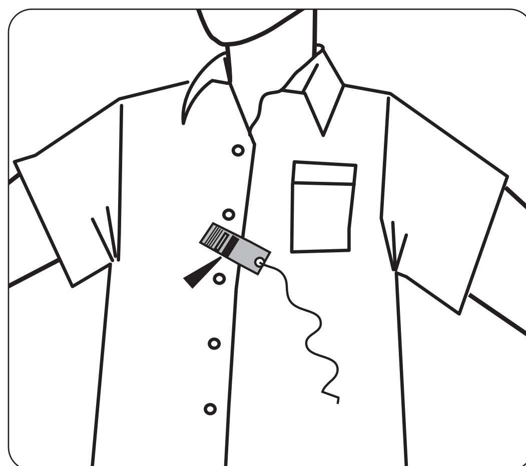
- Avant chaque entraînement, fixez toujours la clé de sécurité sur l'interrupteur de sécurité et accrochez le cordon de la clé de sécurité à vos vêtements. Adaptez la longueur du cordon : l'interrupteur de sécurité doit se déclencher en cas de „faux pas".
- L'interrupteur de sécurité a été conçu pour mettre les entraînements du tapis et le réglage vertical immédiatement hors service pour le cas où vous viendriez à chuter ou si vous deviez vous trouver dans une situation d'urgence. N'utilisez l'interrupteur de sécurité que pour un arrêt d'urgence. Pour arrêter totalement le tapis dans des conditions normales pendant l'entraînement de manière sûre et aisée, utilisez la touche STOP.
- Vérification de l'interrupteur de sécurité avant le début de l'entraînement:
  Placez-vous sur les plateformes latérales et démarrez le tapis à vitesse minimale. Retirez la clé de sécurité de l'interrupteur de sécurité. Le tapis doit s'arrêter immédiatement. Fixez ensuite de nouveau la clé de sécurité à l'interrupteur de sécurité et le cordon à vos vêtements. Le tapis étant arrêté, déplacez-vous en arrière. L'interrupteur de sécurité doit se détacher de l'interrupteur de sécurité. Le cordon doit demeurer accroché aux vêtements. Fixez ensuite de nouveau la clé de sécurité à l'interrupteur de sécurité.

Sécurité du tapis de course

Une utilisation non contrôlée du tapis de course par autrui peut être évitée en retirant la clé de sécurité. Veuillez conserver soigneusement la clé de sécurité et éviter que des enfants ne puissent y accéder!











Affichage pente > INCLINE (plus lumineuse)
Affichage vitesse > SPEED (plus lumineuse)



Affichage pouls actuel
> point décimal clignotant



Affichage temps > TIME (plus lumineuse)
Affichage trajet > DISTANCE (plus lumineuse)



Avant l'entraînement
Sélection de la pente
Touche INCLINE > (plus lumineuse)
Touches - +
Sélection de la vitesse
Touche SPEED > (plus lumineuse)
Touches - +

Pendant l'entraînement
Modification de la pente
Touche INCLINE > (lumineuse)
Touches - +
Modification de la vitesse
Touches - +
SPEED > (lumineuse)



Avant l'entraînement
Entrée du pouls cible pour le contrôle du pouls
Touche PULSE > (lumineuse)
Touches - +
Touche PULSE > (plus lumineuse)

Pendant l'entraînement
Touche PULSE > (plus lumineuse)
Contrôle du pouls avec
valeur de pouls actuelle.



Avant l'entraînement
Programmation du temps
Touche TIME > (plus lumineuse)
Touches - +
ou
programmation du trajet
Touche DISTANCE > (plus lumineuse)
Touches - +



Touche de réglages
(lumineuse)
Touches - +
Informations
Désignation du tapis de course
Version de logiciel
Version de commande moteur
Trajet total [km/mi]
Total temps [h]

Entrées
Touche INCLINE > (plus lumineuse) ou
Touche SPEED > (plus lumineuse) ou
Touche PULSE > (plus lumineuse) ou
Touche TIME > (plus lumineuse) ou
Touche DISTANCE > (plus lumineuse)
Touche START > (plus lumineuse)
Mode veille

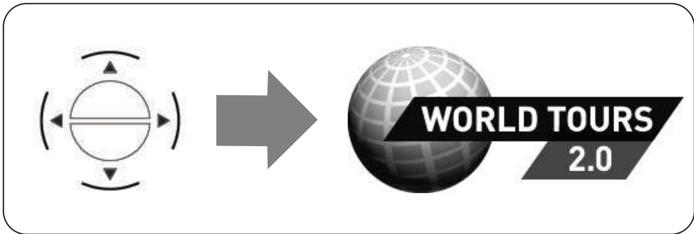


Touche START
- Démarre le tapis de course
- Adopte la modification (dans les réglages)

Touche STOP 1x
Pause d'entraînement
Touche STOP 2x
Fin de l'entraînement
Touche STOP plus longtemps
Fin de l'entraînement (remise à zéro)



Touche Bluetooth
éteinte = pas de connexion BT
clignote = prête pour connexion BT
allumée = connexion BT



VALEURS D'AFFICHAGE		
Affiage	**Zone d'affichage**	**Gradation**
INCLINE - Pente	0 - 15%	0,5
SPEED - Vitesse	0,8 - 20 km/h	0.1
SPEED - Vitesse	0,5 - 12 mph	0.1
TIME -Temps	00.00 - 99.59 min.sec 100.0 - 999.5 min.sec	1
DISTANCE Trajet	0.00 - 9.99 km 10.0 - 99.9 km	0.01 0.1
DISTANCE Trajet	0.00 - 9.99 mi 10.0 - 99.9 mi	0.01 0.1
PULSE Pouls	40 - 220 bpm	1

REGLAGE DE L'INCLINAISON

Avec la touche INCLINE (+), vous augmentez l'angle d'inclinaison de 0,5 %.

Avec la touche INCLINE (-), vous diminuez l'angle d'inclinaison de 0,5 %.

REGLAGE DE LA VITESSE

Avec la touche SPEED (+) on augmente la vitesse pendant l'entraînement de 0,1 km/h (mph).

Avec la touche SPEED (-) on diminue la vitesse pendant l'entraînement de 0,1 km/h (mph).

Une pression prolongée de ces touches entraîne un défilement automatique des valeurs.

DETECTION DU POULS

Le tapis de course est équipé d'une détection du pouls de la main. Pour assurer une bonne détection du pouls de la main, tenir bien fermement les deux détecteurs avec les mains sans bouger ces dernières. Des mouvements des mains risquent d'être la cause de défauts. L'affichage du pouls nécessite env. 5 à 15 secondes pour afficher votre pouls actuel.

Le tapis de course dispose aussi d'un récepteur de fréquence cardiaque compatible POLAR intégré. Pour pouvoir utiliser le système pour le pouls sans fils, vous devez porter une ceinture pectorale pour la transmission de la fréquence cardiaque. La ceinture pectorale pour la transmission de la fréquence cardiaque ne fait pas partie des fournitures de ce tapis de course. Nous recommandons la ceinture pectorale POLAR T34. Celle-ci est disponible comme accessoire dans le commerce spécialisé.

Veuillez tenir compte du fait que certains matériaux utilisés pour vos vêtements (p. ex. le polyester, le polyamide) créent des charges électrostatiques et risquent d'empêcher une mesure fiable de la fréquence cardiaque. Tenez compte en outre du fait que les téléphones mobiles, télévisions et autres appareils électriques qui forment un champ électromagnétique autour d'eux, risquent éventuellement aussi de causer des problèmes lors de la mesure de la fréquence cardiaque.

MESSAGES D'ERREUR

Pendant l'exploitation, différents messages apparaissent à l'affichage lors d'erreurs à la commande. Les messages d'erreur peuvent être remis à zéro par mise à l'arrêt et remise en marche de l'interrupteur d'alimentation. Si le message d'erreur devait ensuite réapparaître, veuillez contacter le service après-vente.

FONCTIONNEMENT

MISE EN MARCHE

Mettez tout d'abord l'appareil en marche. L'interrupteur MARCHE/ARRÊT (I/0) pour le tapis de course se trouve à côté du câble d'alimentation sur le côté avant en dessous du couvercle du moteur. Faites basculer l'interrupteur en position "MARCHE" = (I). Le total des kilomètres est indiqué par odo XXXX.

CLÉ DE SÉCURITÉ

Avant tout entraînement, vérifiez le fonctionnement de l'interrupteur de sécurité. Fixez la clé de sécurité sur l'interrupteur de sécurité et le cordon sur vos vêtements. Si la clé de sécurité n'est pas mise sur l'interrupteur de sécurité, “SAFE - - - SAFE“ s'affiche.

COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT

Pour monter et descendre, toujours utiliser les mains courantes pour se tenir.

Avant le début de l'entraînement, se placer sur la plateforme latérale du tapis de course. Ne jamais mettre l'appareil en marche en étant debout sur le tapis. Débutez votre entraînement à vitesse lente et augmentez ensuite la vitesse ou l'angle de la pente. Marchez si possible toujours au centre de la surface de course.

Pendant l'entraînement, tenez toujours votre corps et votre tête tournés vers l'avant. N'essayez jamais de tourner sur le tapis de course pendant que le tapis se déplace encore.

POSSIBILITÉS D'ENTRAÎNEMENT

MANUEL (Manuel)

Une fois que l'appareil est en marche et que la clé de sécurité est encliquetée, appuyez sur la touche START. Le tapis de course démarrera au bout de 3 secondes à 0,8 km/h (0,5 mph).

Vous pouvez augmenter ou réduire la vitesse ou la pente à tout moment pendant l'entraînement. Pour terminer l'entraînement, appuyez sur la touche STOP.

Lors du démarrage manuel de l'entraînement, l'affichage du trajet d'entraînement et du temps d'entraînement s'effectue dans l'ordre croissant. Le programme manuel est un entraînement sans limite de temps.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Protégez la clé de sécurité sur le tapis de course et le clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Actionnez la touche START pour commencer l'entraînement.

MANUEL (Manuel) avec valeur programmation temps et trajet

Avant l'entraînement, appuyez sur la touche TIME ou DISTANCE. La touche correspondante clignote. Programmez des valeurs avec les touches (-/+). L'affichage TIME ou DISTANCE s'effectue dans l'ordre décroissant à partir du début de l'entraînement.

RÉGLÉ PAR LE POULS (la touche clignote seulement lors du signal pouls)

Entrée du pouls cible avant l'entraînement (60 - 200)

Appuyez sur la touche PULSE. L'affichage clignote. Programmez une valeur avec les touches (-/+). Pour confirmer, appuyez de nouveau sur la touche PULSE. Pendant l'entraînement, le pouls cible est contrôlé et maintenu en adaptant la vitesse et la pente (option) lorsque le pouls actuel se situe pendant au moins 30 secondes dans la plage de -/+ 15 battements du pouls cible. En dehors de la plage, la vitesse peut être réglée manuellement.

Adoption du pouls pendant l'entraînement (PULSEHOLD)

Appuyez sur la touche PULSE. Le pouls actuel devient le pouls cible. PULSE clignote plus rapidement. En adaptant la vitesse et la pente (option), on contrôle et maintient le pouls cible.

Si vous appuyez sur la touche PULSE ou modifiez les valeurs SPEED ou INCLINE, le contrôle du pouls se termine.

Si la saisie du pouls est perdue pendant le contrôle du pouls, la vitesse et la pente sont ramenées au minimum au bout de 60 secondes et le tapis s'arrête.

ENTRAÎNEMENT

Pendant l'entraînement, l'affichage SPEED/INCLINE et l'affichage TIME/DISTANCE alternent toutes les 10 secondes. Avec la sélection de la touche SPEED/DISTANCE, il est possible de modifier celles-ci en l'espace de 10 secondes avec les touches (-/+). La vitesse peut aussi être modifiée directement avec les touches (-/+).

PAUSE D'ENTRAÎNEMENT

Si la touche STOP est pressée pendant l'entraînement, le programme est interrompu et le mode de pause est activé.

Si on appuie sur la touche START pendant le mode pause, le tapis de course redémarre et prend la vitesse qui était activée avant la fonction pause. Les valeurs d'entraînement sont de nouveau comptées et continuent à partir de l'endroit de l'interruption.

EFFAÇAGE DES AFFICHAGES (RESET)

Si la touche STOP est appuyée pendant l'affichage de la pause, un RESET (effaçage des affichages a lieu).

Une pression prolongée de la touche STOP déclenche aussi un RESET.

MODE DE VEILLE

Après 10 minutes d'arrêt, le tapis de course passe en mode de veille.

La puissance absorbée se situe en dessous de 0,5 watt.

Il est possible de réactiver le tapis de course en actionnant la touche ENERGY SAVING.

Réglages (informations et entrées)

Après la mise en marche, appuyer sur la touche RÉGLAGES. Avec la touche - +, les informations suivantes sont affichées :

Informations :

Désignation du tapis de course	XXXX XXX XXXX
Version de logiciel	XXXX XXX XXXX
Version de commande moteur	XXXX XXX XXXX
Trajet total [km/mi]	odo 0 0000
Temps total [h]	hour 0 0000

ENTRÉES

Appuyez sur la touche INCLINE

Réglage décidant si la pente dans le contrôle du pouls doit être modifiée en plus de la vitesse.

Incl hrc OFF/ON

Appuyer sur la touche INCLINE modifie le réglage.

Appuyer sur la touche SPEED

Réglage décidant si c'est l'affichage de la vitesse ou du temps de 1000m (PACE) qui doit avoir lieu à SPEED.

SP.d / PACE

Appuyer sur la touche SPEED modifie le réglage.

Appuyer sur la touche PULSE

Réglage décidant si des signaux sonores doivent être émis ou non.

bu.Z OFF/ON

Appuyer sur la touche PULSE modifie le réglage.

Appuyer sur la touche TIME

Effacer le total des kilomètres et le total du temps.

clr NO/YES

Appuyer sur la touche TIME modifie le réglage.

Appuyer sur la touche DISTANCE

Réglage décidant si l'affichage doit se faire en kilomètres ou en miles.

EN NO/YES

Appuyer sur la touche DISTANCE modifie le réglage.

La touche START adopte le réglage.

La touche STOP quitte cette zone.

BLUETOOTH (KETTLER S-FIT APP) Bluetooth

Le tapis de course peut être commandé au moyen de KETTLER S-FIT APP. À cet effet, une connexion BT est nécessaire avec le smartphone ou la tablette. KETTLER S-FIT APP vous fournira plus d'informations. Vous l'obtiendrez grâce à “Google play“ pour les appareils Android et à “iTunes“ pour les appareils iOS.

ÉTABLIR LA CONNEXION (Accoupler/Pairing)

Après la mise en marche, appuyer sur la touche BLUETOOTH. L'identification BT du tapis de course est émise pendant 2 minutes. La touche BT clignotante l'indique dans l'affichage. Si l'accouplement est réussi, la touche BT est allumée de manière durable. Une entrée de code sur le tapis de course n'est pas nécessaire.

Interrompre la connexion

Appuyez sur la touche BLUETOOTH ou retirez l'interrupteur de sécurité. L'entraînement du moteur est stoppé.

Mode d'emploi

Vous trouverez des modes d'emploi plus actuels sur notre site Internet www.kettler.net à Sport > SERVICE-CENTER > Notices d'ordinateur.

Erreurs et messages de service

Au bout de 100 heures de service, “lubr“ apparaît à l'affichage. Vous devez alors graisser le tapis de course.

Notice d'entraînement

La course est une forme très efficace d'entraînement fitness. Avec le tapis de course, vous pouvez effectuer indépendamment du temps un entraînement de course contrôlé et équilibré à domicile. Le tapis de course est approprié non seulement pour le jogging mais aussi pour l'entraînement à la course. Avant de commencer l'entraînement, vous devriez lire attentivement les indications suivantes!

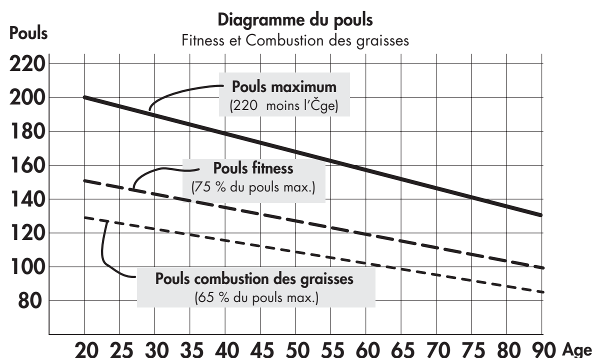
Planning et commande de votre tapis de course

La base pour la planning de l'entraînement est votre état de performance corporel actuel. Avec un test d'effort, votre médecin traitant peut diagnostiquer vos capacités personnelles, base de votre planning d'entraînement. Si vous n'avez fait faire aucun test d'effort, il faut éviter dans tous les cas des efforts d'entraînements ou des surcharges élevées. Remarque : Un entraînement d'endurance est exigé aussi bien pour l'ensemble des efforts que pour l'intensité/le niveau des efforts.

Valeurs indicatives pour l'entraînement d'endurance
Intensité des efforts

L'intensité des efforts est contrôlée lors de l'entraînement à la course de préférence par la fréquence des pulsations de votre coeur.

Pouls maximum: Une charge maximale signifie l'obtention du pouls maximal individuel. La fréquence cardiaque maximale pouvant être atteinte dépend de l'âge.
La règle approximative valable ici : La fréquence cardiaque maximale par minute correspond à 220 battements moins l'âge. Exemple : Âge 50 ans > 220 - 50 = 170 Pulsations/min.



Pouls d'effort :

L'intensité optimale de l'effort est atteinte à 65-75% de l'effort cardio-vasculaire (voir diagramme).
65% = objectif d'entraînement brûle graisse
75% = objectif d'entraînement fitness amélioré
Cette valeur change selon l'âge.
L'intensité est réglée lors de l'entraînement avec le tapis de course d'une part par la vitesse de course et d'autre part par l'angle d'inclinaison de la surface de course. L'effort corporel augmente en même temps que la vitesse de course augmente. Elle augmente également si l'angle d'inclinaison s'élève. Evitez en tant que débutant un rythme de course trop élevé ou un entraînement avec un angle d'inclinaison trop grand de la surface de course car cela peut entraîner un dépassement de la zone de fréquence cardiaque recommandée. Vous devez déterminer votre tempo de course individuel et l'angle d'inclinaison lors de l'entraînement avec le tapis de course de façon à atteindre votre fréquence cardiaque optimale selon les indications nommées ci-dessus. Contrôlez pendant la course à l'aide de votre fréquence cardiaque si vous vous entraînez dans votre zone d'intensité.

Ampleur de l'effort

Durée d'une unité d'entraînement et de sa fréquence par semaine: L'ampleur de l'effort optimale est donnée lorsque sur une plus longue période 65 à 75% de l'effort cardio-vasculaire est atteint.

Règle approximative:

Soit 10 minutes/ unité d'entraînement pour un entraînement quotidien ou 20 à 30 minutes / unité d'entraînement pour 2 à 3 x par semaine ou 30 à 60 minutes / unité d'entraînement

Fréquence de l'entraînement	Volume d'une séance d'entraînement
1ère semaine	
3 x par semaine	Courir pendant 1 minute Marcher pendant 1 minute Courir pendant 2 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 2 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 1 minute Marcher pendant 1 minute
2ème semaine	
3 x par semaine	Courir pendant 2 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 3 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 2 minutes Marcher pendant 1 minute
3ème semaine	
3 x par semaine	Courir pendant 3 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 4 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 3 minutes Marcher pendant 1 minute
4ème semaine	
3 x par semaine	Courir pendant 4 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 5 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 4 minutes Marcher pendant 1 minute

pour 1 à 2 x par semaine Les débutants ne doivent pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes. L'entraînement des débutants peut être conçu à intervalles les 4 premières semaines.

Warm-Up

Au début de chaque unité d'entraînement, vous devez vous roder ou vous échauffer 3 à 5 minutes avec un effort progressif pour mettre au pas votre circulation/rythme cardiaque et votre musculature.

Cool-Down

La récupération est tout aussi importante. Après chaque entraînement, vous devez continuer de courir pendant encore environ 2 à 3 minutes. Votre entraînement d'endurance ultérieur devrait en principe d'abord être augmenté au-delà de l'ampleur de l'effort, par exemple votre entraînement passe à 20 minutes au lieu de 10 minutes quotidiennes ou de 2x à 3 x par semaine. En plus du planning individuel de votre entraînement, vous pouvez recourir aux programmes d'entraînement intégré dans l'ordinateur du tapis de course. Les effets escomptés obtenus par votre entraînement après quelques semaines peuvent être constatés comme suit :

1. Vous réussissez une certaine performance d'endurance avec moins d'effort cardio-vasculaire que précédemment.
2. Vous maintenez une certaine performance d'endurance avec le même effort cardio-vasculaire sur une période plus longue.
3. Vous récupérez après un certain effort cardio-vasculaire plus rapidement qu'auparavant.

Indications concernant la mesure du pouls avec le pouls manuel

Une très basse tension produite par la contraction du coeur est saisie par les capteurs manuels et évaluée par le système électronique.

- Entourez toujours les surfaces de contact avec les deux mains
- Evitez d'enserrer brusquement
- Tenez les mains tranquillement et évitez les contractions et frottements sur les surfaces de contact.

Indications d'entraînement particulières

Le déroulement du mouvement de la course devrait être connu de chacun. Cependant, quelques points lors de l'entraînement doivent être respectés :

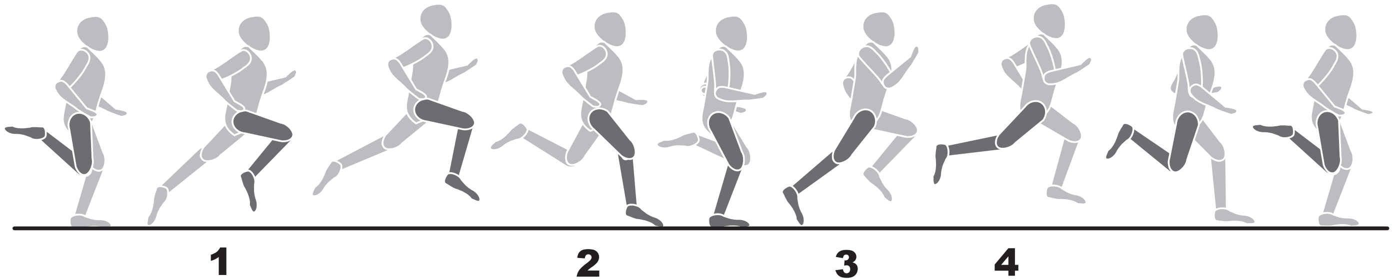
- Toujours vérifier avant l'entraînement le bon montage et le bon état de l'appareil.
- Montez et descendez de l'appareil uniquement lorsque le tapis de course est complètement arrêté et tenez-vous à la poignée de maintien.
- Fixez avant de démarrer le tapis de course le cordon de la clé de sécurité d'arrêt du tapis à vos vêtements.
- Entraînez-vous avec des chaussures de course ou de sport appropriées.
- La course sur un tapis de course est différente de la course sur sol normal. C'est pourquoi, vous devez vous préparer à l'entraînement à la course sur le tapis de course en marchant lentement.
- Tenez-vous pendant les premières unités d'entraînement à la poignée de maintien pour éviter des mouvements incontrôlés qui pourraient provoquer une chute. Cela vaut en particulier lors de l'utilisation de l'ordinateur pendant l'entraînement de course.
- Les débutants ne devraient pas ajuster l'angle d'inclinaison de la surface de course trop haut pour éviter des surcharges.
- Courrez si possible à un rythme régulier.
- Ne s'entraîner qu'au centre de la surface de course.

Biomécanique - Tapis de course

Forme d'entraînement et exécution du mouvement

Différentes formes d'entraînement allant de la marche jusqu'au sprint sont possibles sur le tapis de course. L'exécution du mouvement de marche, de course et de sprint se divise en quatre phases :

Phase	Début	Fin	Conseils / Description du mouvement
Phase avant non au sol	**Jambe d'appui en dessous du centre de gravité du corps**	**Pose du pied**	C'est là que la levée maximale du genou a lieu servant essentiellement à faire aller la jambe vers l'avant. Lors de la pose du pied, les extrémités inférieures sont amorties en l'espace de 10 à 20 ms par un mouvement de freinage passif
Phase d'appui d'amortissement	**Pose du pied**	**Posture verticale**	La pose du pied engendre des forces correspondant à 2-3 fois le poids du corps. Il faut veiller à porter des chaussures qui conviennent pour absorber de manière adéquate les forces qui surviennent afin d'assurer une pronation saine du pied.
Phase d'appui de propulsion	**Posture verticale**	**Propulsion du pied**	Dans la phase finale, le pied est tendu et une propulsion a lieu via le premier orteil.
Phase arrière non au sol	**Propulsion du pied**	**Posture verticale**	



Styles de course

Les enchaînements des mouvements de marche ne peuvent être standardisés et la sélection de la foulée économique est par conséquent très individuelle et dépend surtout de la vitesse de marche et de la constitution. On différencie entre les différentes façons de pose du talon.

- Pose de l'avant-pied : le contact initial avec le sol commence par l'avant-pied. Lors de l'impact du pied, le genou est légèrement plié et une grande partie des forces qui surviennent est amortie pour cette raison par la musculature.
- Pose de l'arrière-pied : le contact initial avec le sol commence par le talon. Le genou est presque tendu lors de l'impact du talon et le mouvement est amorti par l'appareil locomoteur passif et les chaussures.
- Pose du médio-pied : contact initial avec le sol au niveau du médio-pied. Combinaison de pose de l'avant-pied et de l'arrière-pied.

Il faut retenir qu'une économisation de la technique de marche permet d'éviter une fatigue prématurée et de prévenir des blessures et que les exigences biomécaniques lors de la marche et les forces qui surviennent dépendent des points suivants :

- Vitesse de course
- Nature du sol / Profil de la course
- Constitution physique
- Technique de course
- Chaussures
- Statique des extrémités inférieures

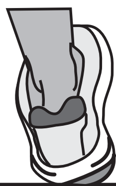
Pronation du pied

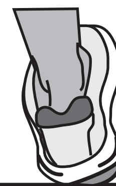
La pronation décrit l'amortissement naturel du pied pour réduire le choc. La pronation du pied peut être différente selon le type de coureur. On fait ici la différence entre pronation normale, surpronation et supination.

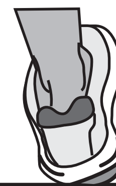
Une chaussure de course doit toujours soutenir le mouvement naturel de pronation chez un coureur à pronation normale sans du reste le limiter par des technologies de stabilité. Pour des coureurs, c'est surtout la surpronation ou la supination qui pose le plus de problèmes et qui risque d'entraîner diverses blessures. Des chaussures de course appropriées permettent de compenser de mauvaises positions ou des problèmes individuels.

SUPINATION NORMALE SURPRONATION

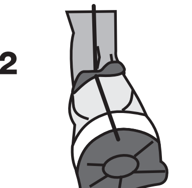
1

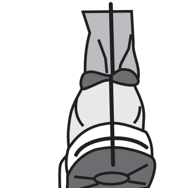


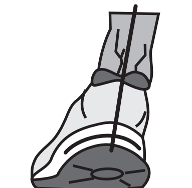




2

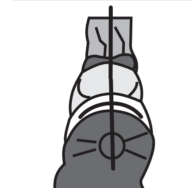






3







Informatie voor uw veiligheid:

- Om letsel als gevolg van foutieve belasting of overbelasting te vermijden mag het trainingsapparaat alleen volgens de handleiding gebruikt worden.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 gebruiksdagen de verbindingen controleren of ze nog goed vastzitten.
- Controleer regelmatig of het trainingsapparaat nog goed functioneert en in goede technische conditie verkeert.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de gebruikerplichten en dienen regelmatig en zorgvuldig uitgevoerd te worden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen onder de voorwaarde behouden worden, dat er regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct vervangen te worden. Ingrepen aan de elektrische onderdelen dienen uitsluitend door gekwalificeerd personeel uitgevoerd te worden. Gebruik uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Tot de reparatie mag het apparaat niet gebruikt worden.

- Raadpleeg voordat u begint met trainen uw huisarts of uw gezondheid trainen met dit apparaat toestaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan tot klachten en letsel leiden.
- De loopband mag alleen voor het doel waarvoor het geconstrueerd is gebruikt worden, d.w.z. voor hardloop- en wandeltraining voor volwassen personen.
- Neem de maximale gewichtsbelasting in acht.
- Train altijd met een geplaatste veiligheidssleutel.
- Maak u tijdens de eerste trainingseenheden met de bewegingsafloop met lage snelheid vertrouwd.
- Bij onzekerheid kunt u de beide handrails vastpakken, de band via de zijplatformen verlaten en de band stoppen.

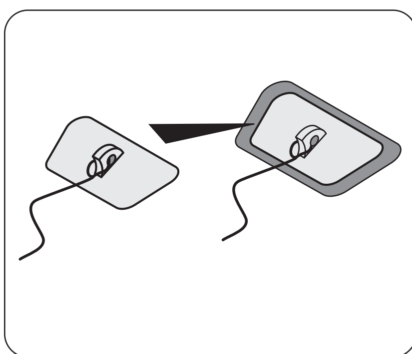
Belangrijk: lees ook de veiligheidsaanwijzingen in de montage- en opbouwhandleiding.

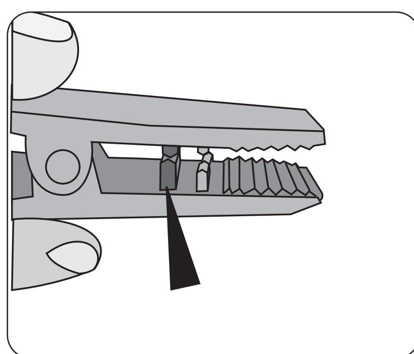
Veiligheidsschakelaar

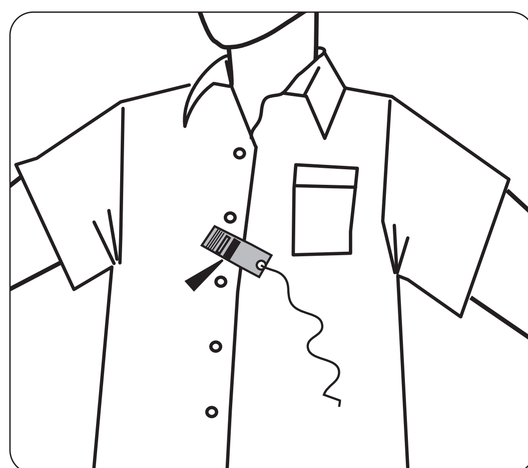
- Bevestig altijd voor elke training de veiligheidssleutel aan de veiligheidsschakelaar en klem de kabel van de veiligheidssleutel aan uw kleding. Pas de kabellengte aan: „struikelen" dient de veiligheidsschakelaar te activeren.
- De veiligheidsschakelaar werd ontwikkeld om de aandrijving van de band en de hoogteverstelling direct uit te schakelen als u valt of zich in een noodsituatie bevindt. Bij hoge snelheden kan het onaangenaam en ook enigszins gevaarlijk worden als de loopband direct stil zou staan. Gebruik de veiligheidsschakelaar daarom alleen voor een noodstop.
  Om de loopband tijdens de training veilig, comfortabel en volledig onder normale omstandigheden te stoppen, gebruikt u de START/STOP toets.
- Controleer de veiligheidsschakelaar voor begin van de training: Ga op de zijplatformen staan en start de band met minimale snelheid. Trek de veiligheidssleutel van de veiligheidsschakelaar. De band moet direct stoppen. Daarna bevestigt u de veiligheidssleutel weer aan de veiligheidsschakelaar en de kabel aan uw kleding. Als de band gestopt is, beweegt u zich naar achteren. De veiligheidssleutel dient van de veiligheidsschakelaar los te komen. De kabel dient nog aan de kleding vast te zitten. Daarna bevestigt u de veiligheidssleutel weer aan de veiligheidsschakelaar.
- Loopbandbeveiliging: een ongecontroleerd gebruik van de loopband door derden kan door verwijderen en opbergen van de veiligheidsleutel vermeden worden. Bewaar de veiligheidssleutel a.u.b. zorgvuldig en verhinder dat kinderen bij de veiligheidssleutel kunnen komen!

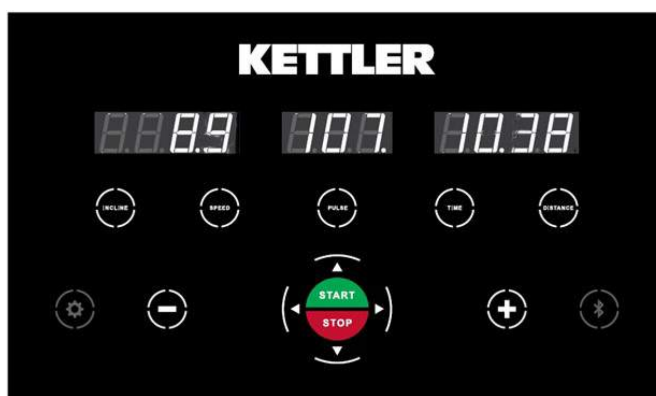
Loopbandbeveiliging

Een ongecontroleerd gebruik van de loopband door derden kan door verwijderen van de veiligheids-sleutel vermeden worden. Bewaar de veiligheidssleutel zorgvuldig en verhinder dat kinderen bij de veiligheidssleutel kunnen komen!



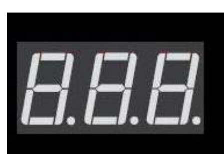








Weergave hellingshoek > INCLINE (feller)
Weergave snelheid > SPEED (feller)



Weergave actuele polsslag
> knipperende dec.-punt



Weergave tijd > TIME (feller)
Weergave afstand > DISTANCE (feller)



Voor de training
Hellingshoekkeuze
INCLINE-toets > (feller)
Toetsen - +
Snelheidskeuze
SPEED-toets > (feller)
Toetsen - +

Tijdens de training
Hellingshoekwijziging
INCLINE-toets > (feller)
Toetsen - +
Snelheidswijziging
Toetsen - +
SPEED > (feller)



Voor de training
Doelpolsslagprogrammering voor polsslagsturing
PULSE toets > (feller)
Toetsen - +
PULSE toets > (feller)

Tijdens de training
PULSE toets > (feller)
Polsslagsturing met actuele polsslagwaarde.



Voor de training
Tijdprogrammering
TIME-toets > (feller)
Toetsen - +
of
Afstandprogrammering
DISTANCE-toets > (feller)
Toetsen - +



Instellingen-toets
(licht fel op)
Toetsen - +
Informatie
Loopbandomschrijving
Software versie
Motor-Controller versie
Totaal aantal kilometers [km/mi]
Totale tijd [h]

Programmeringen
INCLINE-toets > (feller)
of
SPEED-toets > (feller)
of
PULSE-toets > (feller)
of
TIME-toets > (feller)
of
DISTANCE-toets > (feller)
START-toets > (feller)
Standby-modus

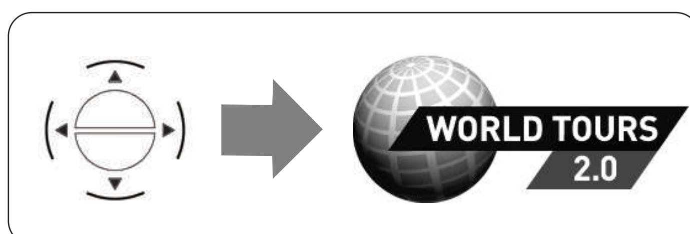


START-toets
- Start de loopband
- Bevestigt wijzigingen (onder instellingen)

Toets STOP 1x
Trainingspauze
Toets STOP 2x
Trainingseinde
Toets STOP langer indrukken
Trainingseinde (Reset)



Bluetooth-toets
uit = geen BT-verbinding
knippert = BT gereed voor koppeling
aan = BT-verbinding



Weergavewaardes		
Weergave	**displayvelden**	**Onderverdeling**
INCLINE Hellingshoek	0 - 15%	0,5
SPEED Snelheid	0,8 - 20 km/h	0.1
SPEED Snelheid	0,5 - 12 mph	0.1
TIME Tijd	00.00 - 99.59 min.sec 100.0 - 999.5 min.sec	1
DISTANCE Afstand	0.00 - 9.99 km 10.0 - 99.9 km	0.01 0.1
DISTANCE Afstand	0.00 - 9.99 mi 10.0 - 99.9 mi	0.01 0.1
PULSE Polsslag	40 - 220 bpm	1

HELLINGSHOEKINSTELLING

Met de INCLINE toets (+) wordt de hellingshoek met 0,5 % verhoogd.

Met de INCLINE toets (-) wordt de hellingshoek met 0,5 % verlaagd.

Langer indrukken van deze toetsen leidt tot een automatische waardedoorloop.

SNELHEIDSINSTELLING

Met de SPEED toets (+) wordt de snelheid tijdens de training met 0,1 km/h (mph) verhoogd.

Met de SPEED toets (-) wordt de snelheid tijdens de training met 0,1 km/h (mph) verlaagd.

Langer indrukken van deze toetsen leidt tot een automatische waardedoorloop.

POLSSLAGMETING

De loopband is met een handsensoren uitgerust. Om een goede polsslagmeting te waarborgen, dienen beide handsensoren stevig en volledig met de handen vastgepakt te worden, zonder daarbij de handen te bewegen. Bewegingen van de handen kunnen tot storingen leiden. Het polsslagveld heeft ca. 5 tot 15 seconden nodig om uw actuele polsslag te tonen.

De loopband beschikt ook over een ingebouwde POLAR compatibele hartfrequentieontvanger. Om het kabelloze polsslagsysteem te kunnen gebruiken, dient u een borstgordel voor het zenden van de hartfrequentie te dragen. De borstgordel voor het zenden van de hartslagfrequentie is niet bij deze loopband inbegrepen. Wij adviseren de POLAR borstgordel T34. Deze is als accessoire bij de vakhandel verkrijgbaar.

Denk er a.u.b. aan dat sommige materialen die in uw kleding gebruikt worden (bijv. polyester, polyamide), statische ladingen opwekt en mogelijk een betrouwbare polsslagmeting verhindert. Denk er ook aan dat mobiele telefoontjes, televisies en andere elektrische apparaten die een elektromagnetisch veld vormen, mogelijk ook problemen bij de polsslagmeting kunnen veroorzaken.

FOUTMELDINGEN

Tijdens het gebruik worden bij fouten bij de aansturing diverse meldingen op de computer getoond. De foutmeldingen kunnen door uitschakelen en inschakelen van de netschakelaar teruggezet worden. Verschijnt daarna de foutmelding weer, dient u met

GEBRUIK

INSCHAKELEN

Zet eerst het apparaat aan. De AAN/UIT-schakelaar (I/0) voor de loopband bevindt zich naast de stroomkabel aan de voorzijde onder de motorbekleding. Duw de schakelaar in de positie „AAN“ = (I). Het totaal aantal kilometers wordt als odo XXXX weergeven.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

Controleer voor elke training het functioneren van de veiligheidsschakelaar. Plaats de veiligheidssleutel in de veiligheidsschakelaar en bevestig de kabel aan uw kleding. Als de veiligheidssleutel niet in de veiligheidsschakelaar geplaatst is, wordt “SAFE - - - SAFE” weergegeven.

BEGINNEN MET TRAINEN

Bij het opstappen en afstappen altijd de handrails vastpakken.

Voor begin van de training op het zijplatvorm van de loopband gaan staan. Het apparaat nooit in beweging zetten terwijl u op het loopvlak staat. Begin uw training met een lage snelheid en verhoog dan de snelheid resp. de hellingshoek. Loop zo mogelijk altijd in het midden van het loopvlak.

Houd uw lichaam en uw hoofd tijdens de training altijd naar voren gericht. Probeer nooit u op de loopband om te draaien, terwijl de band nog beweegt.

TRAININGSMOGELIJKHEDEN

MANUEL (Manueel)

Nadat het apparaat ingeschakeld is en de veiligheidssleutel geplaatst is, drukt u op de START-toets. De loopband wordt na 3 seconden met 0,8 km/h (0,5 mph) gestart.

U kunt de snelheid of de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. Om de training te beëindigen, drukt u op de STOP-toets.

Bij een manuele start van de training worden de velden trainingsafstand en -tijd opgeteld. Het manuele programma is een training zonder tijdlimiet.

1. Zet het apparaat aan.
2. Veiligheidssleutel in de loopband plaatsen en de clip aan de kleding van de gebruiker bevestigen.
3. Druk op de START-toets om met de training te beginnen.

MANUEL (Manueel) met tijd- of afstandprogrammering

Druk voor de training op de TIME- of DISTANCE-toets. De betreffende toets licht fel op. Stel met de (-/+) -toetsen de waarden in. De weergave TIME of DISTANCE telt terug zodra de training start.

POLSSLAGGESTUURD (alleen als de polsslagtoets fel oplicht)

Doelpolsslagprogrammering voor de training (60 - 200)

Druk op de PULSE-toets. Het veld knippert. Programmeer met de (-/+) -toetsen een waarde. Druk ter bevestiging opnieuw op de PULSE-toets. Tijdens de training wordt door aanpassen van de snelheid en de hellingshoek (optie) de doelpolsslag gestuurd en gehouden, als de actuele polsslag minstens 30 seconden binnen het bereik van -/+ 15 slagen van de doelpolsslag bevindt. Buiten het bereik kan de snelheid manueel gewijzigd worden.

Polsslagovername tijdens de training (PULSEHOLD)

Druk op de PULSE-toets. De actuele polsslag wordt de doelpolsslag. PULSE licht feller op. Door het aanpassen van de snelheid en de hellingshoek (optie) wordt de doelpolsslag aangestuurd en vastgehouden.

Gaat tijdens de polsslagsturing de polsslagmeting verloren, wordt na 60 seconden de snelheid en de hellingshoek naar het minimum teruggebracht en de band gestopt.

TRAINING

Tijdens de training wisselen de SPEED/INCLINE-velden en TIME/DISTANCE-velden elke 10 seconden. Door gebruik van de SPEED/DISTANCE-toets kan dit door de (-/+) –toetsen binnen 10 seconden gewijzigd worden. De snelheid kan ook direct met de (-/+) -toetsen gewijzigd worden.

TRAININGSPAUZE

Wordt de STOP-toets tijdens de training ingedrukt, wordt het programma onderbroken en de pauzemodus geactiveerd.

Wordt tijdens de pauzemodus de START-toets ingedrukt, start de loopband weer en neemt de snelheid op die voor de pauzefunctie geactiveerd was. De trainingswaardes worden verder geteld en verder uitgevoerd vanaf het punt waar ze onderbroken werden.

WISSEN VAN DE WEERGAVEVELDEN (RESET)

Indien tijdens de pauzemodus op de STOP-toets wordt gedrukt volgt een RESET (wissen van de waarden).

Langer drukken op de STOP-toets leidt eveneens tot een RESET.

STAND-BY

Na 10 minuten stilstand schakelt de loopband in de stand-by modus. De stroomopname ligt onder 0,5 Watt.

Door indrukken van de ENERGY SAVING-toets kan de loopband weer geactiveerd worden.

Instellingen (informatie en programmeringen)

Na het inschakelen de INSTELLINGEN-toets indrukken. Met de - + -toets wordt volgende informatie getoond:

Informatie:

Loopbandbeschrijving	XXXX XXX XXXX
Software versie	XXXX XXX XXXX
Motor-Controller versie	XXXX XXX XXXX
Totaal aantal kilometers [km/mi]	odo 0 0000
Totale tijd [h]	hour 0 0000

PROGRAMMERINGEN

INCLINE-toets indrukken

Instellen of de hellingshoek in de polsslagsturing bovenop de snelheid gewijzigd wordt.

Incl hrc OFF/ON

INCLINE-toets indrukken wijzigt de instelling.

SPEED-toets indrukken

Instellen of onder SPEED de snelheid of de 1000m-tijd (PACE) getoond wordt.

SP.d / PACE

SPEED-toets indrukken wijzigt de instelling.

PULSE-toets indrukken

Instellen of alarmsignalen weergegeven worden of niet.

bu.Z OFF/ON

PULSE-toets indrukken wijzigt de instelling.

TIME-toets indrukken

Wissen van het totaal aantal kilometers en de totale tijd.

clr NO/YES

TIME-toets indrukken wijzigt de instelling.

DISTANCE-toets indrukken

Instellen of de weergave in kilometers of mijlen plaatsvindt.

EN NO/YES

DISTANCE-toets indrukken wijzigt de instelling.

De START-toets bevestigt de instelling.

De STOP-toets verlaat het bereik.

BLUETOOTH (KETTLER S-FIT APP) Bluetooth

De loopband kan via de KETTLER S-FIT APP aangestuurd worden. Daarvoor is een BT-verbinding met de Smartphone of tablet nodig. Verdere informatie vindt u via de KETTLER S-FIT APP. Voor Android-apparaten is deze bij “Google play“ en voor iOS apparaten bij “iTunes“ verkrijgbaar.

VERBINDING MAKEN (koppelen/Pairing)

Druk na het inschakelen op de BLUETOOTH-toets. De BT-identificatiecode van de loopband wordt gedurende twee minuten verzonden. De knipperende BT-toets geeft dit aan. Indien de koppeling succesvol is brandt de BT-toets permanent. Voor de loopband is geen sleutelinvoer nodig.

Verbinding verbreken

Druk op de BLUETOOTH-toets of verwijder de veiligheidssleutel. De motoraandrijving wordt gestopt.

Bedieningshandleidingen

Actuele bedieningshandleidingen vindt u op onze website www.kettler.net onder Sport > SERVICE-CENTER > Computerhandleidingen.

Foutmeldingen en servicemeldingen

Na 100 gebruiksuren wordt op de display “lubr“ getoond. Dit geeft aan dat u de loopband moet smeren.

Trainingshandleiding

Het lopen is een zeer efficiënte vorm van conditietraining. Met de loopband kunt u onafhankelijk van het weer een gecontroleerde en gedoseerde looptraining thuis uitvoeren. De loopband is niet alleen geschikt voor joggen, maar ook voor gewoon lopen. Voordat u begint met trainen, dient u onderstaande aanwijzingen zorgvuldig door te lezen!

Planning en sturing van uw looptraining

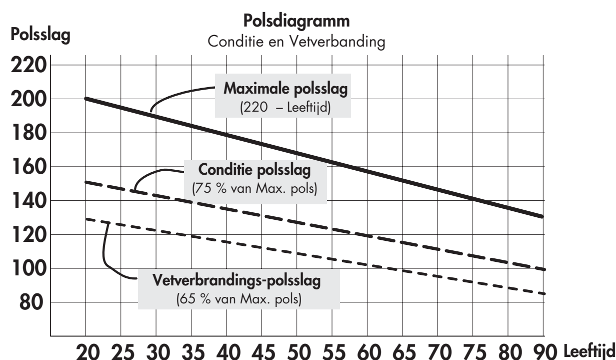
De basis voor uw trainingsplanning is uw actuele lichamelijk conditie. Met een belastingtest kan uw huisarts uw persoonlijke conditie vaststellen, die als basis voor uw trainingsplanning dient. Heeft u geen belastingtest gedaan, vermijd dan in elk geval een hoge trainingsbelasting resp. overbelasting. Let op onderstaande basisregel voor uw planning: duurtraining wordt zowel via de belastingomvang als via het belastingniveau / -intensiteit gestuurd.

Richtwaardes voor een duurtraining
Belastingintensiteit

De belastingintensiteit wordt bij een duurtraining bij voorkeur via de hartslagfrequentie gecontroleerd.

Maximale polsslag: met een maximale belasting wordt het bereiken van een individuele maximale polsslag bedoeld. De maximaal bereikbare polsslag is van de leeftijd afhankelijk. Hier geldt de vuistregel: de maximale polsslag per minuut is gelijk aan 220 slagen min de leeftijd.
Voorbeeld: leeftijd 50 jaar > 220 - 50 = 170 slagen/min.

Belastingpolsslag:



De optimale belastingintensiteit wordt bij 65-75% van het individuele hartvermogen / bloedsomloopvermogen bereikt (zie diagram).

65% = trainingsdoel vetverbranding
74% = trainingsdoel verbeterde conditie

Afhankelijk van de leeftijd verandert de waarde.

De intensiteit wordt tijdens de training met de loopband enerzijds via de loopsnelheid en anderzijds via de hellingshoek van het loopvlak geregeld. Met stijgende snelheid wordt de lichamelijke belasting verhoogd. Deze wordt ook verhoogd als de hellingshoek groter wordt. Vermijd als beginner een te hoog looptempo of een training met een te grote hellingshoek van het loopvlak, omdat daarbij snel het aanbevolen polsslagbereik overschreden kan worden. U dient uw individueel looptempo en de hellingshoek bij het trainen met de loopband zo te kiezen, dat u uw optimale polsslag volgens de bovengenoemde criteria bereikt. Controleer tijdens het lopen met behulp van uw polsslag of u binnen uw intensiteitbereik traint.

Belastingomvang

De duur van een trainingseenheid en het aantal trainingen per week: de optimale belastingomvang is bereikt als u langere tijd met 65-75% van de individuele hart-/ bloedsomloopvermogen kunt trainen.

Vuistregel:

Of 10 min / trainingseenheid bij dagelijkse training
Of 20-30 min / trainingseenheid bij 2-3x / week
Of 30-60 min / trainingseenheid bij 1-2x / week

Beginners moeten niet met trainingseenheden van 30-60 minuten beginnen. Een training van beginners kan in de eerste 4 weken met intervallen ontworpen zijn:

Trainingsfrequentie	Omvang van de training
1e week	
3 x per week	1 min. lopen 1 min. wandelen 2 min. lopen 1 min. wandelen 2 min. lopen 1 min. wandelen 1 min. lopen 1 min. wandelen
2e week	
3 x per week	2 min. lopen 1 min. wandelen 3 min. lopen 1 min. wandelen 2 min. lopen 1 min. wandelen
3e week	
3 x per week	3 min. lopen 1 min. wandelen 4 min. lopen 1 min. wandelen 3 min. lopen 1 min. wandelen
4e week	
3 x per week	4 min. lopen 1 min. wandelen 5 min. lopen 1 min. wandelen 4 min. lopen 1 min. wandelen

Warm up
Voor aanvang van elke trainingseenheid dient u 3-5 minuten met langzaam stijgende belasting warm te lopen om uw hart en bloedsomloop en uw spieren “op gang” te brengen.

Cool down
Even belangrijk is het zogenaamde “afkoelen”. Na elke training dient u nog 2-3 minuten langzaam uit te lopen.

De belasting van uw verdere duurtraining dient in principe eerst via de belastingomvang verhoogd te worden, bijv. dagelijks 20 minuten i.p.v. 10 minuten trainen of wekelijks i.p.v. 2x, 3x trainen. Naast de individuele planning van uw duurtraining kunt u op de in de trainingscomputer van de loopband geïntegreerde trainingsprogramma terugvallen.

Of uw training na enkele weken het gewenste effect bereikt heeft, kunt u op volgende manier vaststellen:
1. U bereikt een bepaalde duurtraining met minder hart- en bloedsomloopvermogen dan voorheen.
2. U houdt een bepaalde duurtraining met gelijk hart- en bloedsomloopvermogen langer vol.
3. U herstelt na een bepaalde hart- en bloedsomloopvermogen sneller dan voorheen.

Aanwijzingen voor polsslagmeting met handsensoren
De contractie van het hart wekt een lage spanning op en wordt door de handsensoren gemeten en door de computer weergegeven.
- o Pak de contactvlakken altijd met beide handen vast
- o Vermijd rukkend vastpakken van de sensoren
- o Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven over de sensoren.

Bijzondere trainingsaanwijzingen:
De bewegingsafloop van het lopen is iedereen bekend. Toch dient u te letten op enkele punten bij het lopen:
- Altijd voor de training controleren of het apparaat stevig staat en géén mankementen vertoond.
- Stijg altijd op of van het apparaat als de loopband volledig stil staat en houd daarbij de handgrepen vast.
- Bevestig voor het starten van de loopband de kapel van de bandstop-veiligheidssleutel aan uw kleding.
- Train met geschikte loopschoenen.
- Het lopen op een loopband onderscheidt zich van lopen op een normale ondergrond. Daarom dient u zich met langzaam lopen op de loopband voor te bereiden op een looptraining.
- Houd u tijdens de eerste trainingseenheden aan de handgrepen vast om ongecontroleerde bewegingen, die een val tot gevolg kunnen hebben, te vermijden. Dit geldt vooral voor de bediening van de computer tijdens de looptraining.
- Beginners dienen de hellingshoek van het loopvlak niet in een te hoge positie te verstellen om overbelasting te vermijden.
- Loop indien mogelijk met een gelijkmatig ritme.
- Train uitsluitend in het midden van de loopband.

Biomechanica – loopband

Trainingsvorm en bewegingsuitvoering

Op de loopband komen van wandelen, via walking tot een sprint verschillende trainingsvormen aan bod. De bewegingsuitvoering bij wandelen, walking, hardlopen en sprinten wordt daarbij in vier fases onderverdeeld:

Fase	Begin	Einde	Aanwijzing / bewegingsbeschrijving
Voorste zwaaifase	**Steunbeen onder het lichaams-zwaartepunt**	**Neerzetten van de voet**	Hier vindt de maximale knieheffing plaats en dient hoofdzakelijk voor het naar voren zwaaien van het been. Bij het neerzetten van de voet worden binnen 10-20ms de onderste ledematen door een passieve afrembeweging gedempt.
Voorste steunfase	**Neerzetten van de voet**	**Verticale lichaamshouding**	Bij het neerzetten van de voet ontstaan er krachten die het 2-3-voudige van het lichaamsgewicht bedragen. Er dient daarom erop gelet te worden dat er passend schoenen gedragen worden, om de opkomende krachten adequaat te absorberen en een gezonde pronatie van de voet te waarborgen.
Achterste steunfase	**Verticale lichaamshouding**	**Afzetten van de voet**	In de eindfase wordt de voet gestrekt en er vindt een afzetten via de eerste teen plaats
Achterste zwaaifase	**Afzetten van de voet**	**Verticale lichaamshouding**	



Loopstijlen

De bewegingsaflopen van het hardlopen kunnen niet gestandaardiseerd worden en daarom is de keuze van de meest economische loopstijl heel individueel en hangt hoofdzakelijk af van de loopsnelheid en lichaamsconstitutie. Er wordt onderscheid gemaakt tussen de verschillende manieren van het neerzetten van de hiel.

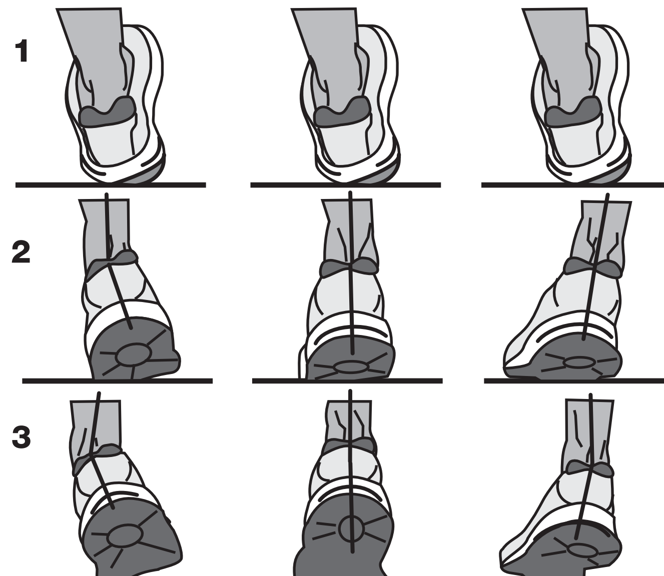
- Neerzetten op de voorvoet: initiaal bodemcontact begint met de voorvoet. De knie is bij het neerkomen van de voet licht gebogen en daarom wordt een groot deel van de optredende krachten via de spieren gedempt.
- Neerzetten op de achtervoet: initiaal bodemcontact begint met de hiel. De knie is bij het neerkomen van de hiel bijna gestrekt en de beweging wordt door het passieve bewegingsapparaat en de schoenen gedempt.
- Neerzetten op de middenvoet: initiaal bodemcontact via de middenvoet. Combinatie van neerzetten op de voorvoet- en achtervoet.

Houd in gedachten, dat het economiseren van de looptechniek een vroegtijdig vermoeid raken verhindert en letsel voorkomt en de biomechanische inspanningen bij het hardlopen en de optredende krachten van onderstaande punten afhangt:

- Loopsnelheid
- Bodemgesteldheid / routeprofiel
- Lichaamsconstitutie
- Looptechniek
- Schoenen
- Statica van de onderste ledematen

Pronatie van de voet
De pronatie beschrijft de natuurlijke demping van de voet voor het uitveren van de klap bij het neerzetten. De pronatie van de voet kan per hardlooptype verschillend uitvallen. Er wordt daarbij verschil gemaakt tussen normale pronatie, overpronatie en supinatie.

Een hardloopschoen zou bij een hardloper met normale pronatie altijd de natuurlijke pronatiebeweging moeten ondersteunen, zonder deze echter door stabiliteitstechnologieën te beperken. Voor hardlopers is vooral de overpronatie of de supinatie een groot probleem en kan tot veel letsel leiden. Door geschikte hardloopschoenen laten de individuele foute houdingen of problemen zich echter te compenseren.



E ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

Información para su seguridad:

- Para evitar lesiones por esfuerzos erróneos o sobrecarga, el aparato de entrenamiento sólo se debe manejar conforme a las instrucciones.
- Antes de la primera puesta en servicio y, además, al cabo de aprox. 6 días de uso se debe comprobar el asiento firme de las conexiones.
- Cerciórese regularmente del estado operativo y correcto del aparato de entrenamiento.
- Los controles técnicos de seguridad forman parte de las obligaciones del usuario y se deben efectuar correctamente y con regularidad.
- El nivel de seguridad del aparato sólo se puede mantener mediante su comprobación regular con respecto a defectos y desgaste.
- Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados. Las intervenciones en los elementos eléctricos sólo deben ser efectuadas por personal cualificado. Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.
- No se deberá utilizar el aparato hasta que no esté reparado,.
- Para la limpieza, cuidado y mantenimiento del aparato, rogamos utilizar exclusivamente el kit de KETTLER para el cuidado del aparato con el núm. de artículo 7921-000.
- Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar si desde el punto de vista de su salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la estructura de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar daños en su salud.
- La cinta para correr solamente debe ser utilizada para su uso predeterminado, es decir, el entrenamiento de personas adultas consistente en correr y andar.
- Tenga en cuenta el peso máximo del usuario.
- Entrene siempre solamente con la llave de seguridad colocada.
- Durante las primeras sesiones de entrenamiento, familiarícese con los procesos de los movimientos a baja velocidad.
- En caso de inseguridad, sujétese a los pasamanos, abandone la cinta colocándose sobre las plataformas laterales y pare la cinta.

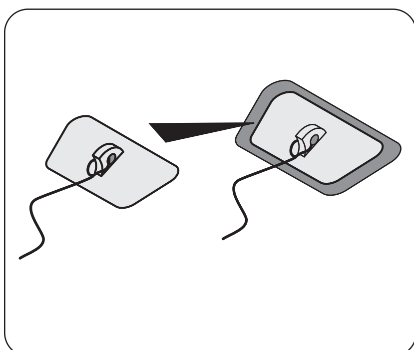
Importante: observe también las indicaciones de seguridad de las instrucciones de montaje.

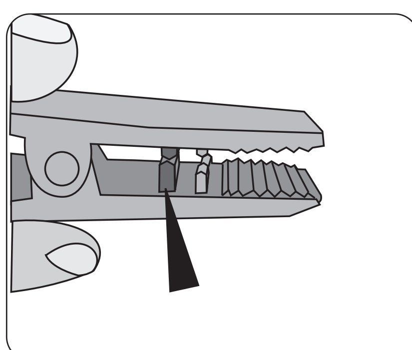
Interruptor de seguridad

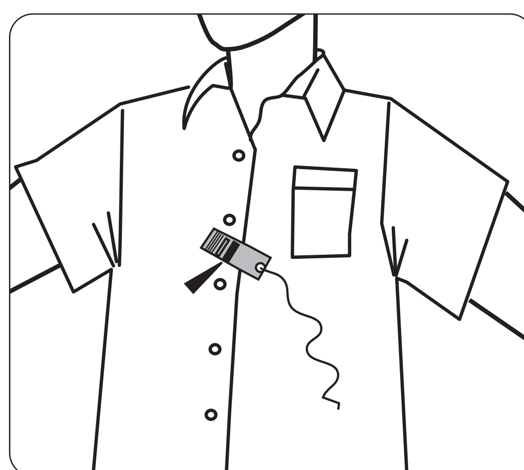
- Antes de cada entrenamiento, fije la llave de seguridad en el interruptor de seguridad y sujete el cordón de la llave de seguridad a su ropa. Adapte la longitud del cordón: si “tropieza”, el interruptor de seguridad debería activarse.
- El interruptor de seguridad ha sido desarrollado para desconectar inmediatamente los accionamientos de la cinta y el ajuste de la altura en el caso de que Vd. tropezara o se encontrara en una situación de emergencia. Utilice el interruptor de seguridad solamente para una parada de emergencia. Para detener la cinta de correr durante el entrenamiento de forma segura, cómoda y completa, utilice el pulsador STOP.
- Comprobación del interruptor de seguridad antes de iniciar el entrenamiento:
  Suba a las plataformas laterales y ponga en marcha la cinta con velocidad mínima. Retire la llave de seguridad del interruptor de seguridad. La cinta debe detenerse inmediatamente. A continuación, vuelva a fijar la llave de seguridad en el interruptor de seguridad, y el cordón en su ropa. Muévase hacia atrás con la cinta parada. La llave de seguridad debe soltarse del interruptor de seguridad. El cordón deberá permanecer fijo en la ropa. A continuación, vuelva a fijar la llave de seguridad en el interruptor de seguridad.

Protección de la cinta de correr

Un uso incontrolado de la cinta de correr por terceros puede evitarse retirando la llave de seguridad. ¡Guarde la llave de seguridad cuidadosamente y evite que los niños puedan acceder a ella!











Indicación inclinación > INCLINE (brilla más)
Indicación velocidad > SPEED (brilla más)



Indicación pulso actual
> punto decimal intermitente



Indicación tiempo > TIME (brilla más)
Indicación recorrido > DISTANCE (brilla más)



Antes del entrenamiento
Preselección de la inclinación
Tecla INCLINE > (brilla más)
Teclas - +
Preselección de la velocidad
Tecla SPEED > (brilla más)
Teclas - +

Durante el entrenamiento
Modificación de la inclinación
Tecla INCLINE > (brilla más)
Teclas - +
Modificación de la velocidad
Teclas - +
SPEED > (brilla más)



Antes del entrenamiento
Entrada del pulso objetivo para la vigilancia del pulso
Tecla PULSE > (brilla más)
Teclas - +
Tecla PULSE > (brilla más)

Durante el entrenamiento
Tecla PULSE > (brilla más)
Vigilancia del pulso con valor del pulso actual.



Antes del entrenamiento
Tiempo predeterminado
Tecla TIME > (brilla más)
Teclas - +
o bien
Indicación del recorrido
Tecla DISTANCE > (brilla más)
Teclas - +



Tecla Ajustes
Teclas - +
Información
Denominación de la cinta
Versión de software
Versión del controlador de motor
Recorrido total [km/mi]
Tiempo total [h]

Entradas
Tecla INCLINE > (brilla más) o bien
Tecla SPEED > (brilla más) o bien
Tecla PULSE > (brilla más) o bien
Tecla TIME > (brilla más) o bien
Tecla DISTANCE > (brilla más)
Tecla START > (brilla más)
Modo de espera

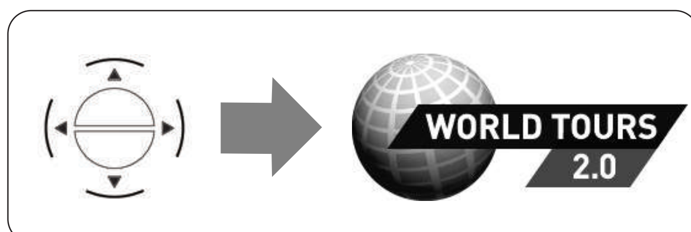


Tecla START
- Arranca la cinta
- Aplica los cambios (en los ajustes)

Tecla STOP 1x
Pausa de entrenamiento
Tecla STOP 2x
Fin del entrenamiento
Tecla STOP de forma prolongada
Fin del entrenamiento (reset)



Tecla Bluetooth
apagado = sin conexión BT
intermitente = disposición para el acoplamiento vía BT
encendido = conexión BT



Valores visualizados		
Visualización	**Zona de indicación**	**Graduación**
INCLINE Pendiente	0 - 15%	0,5
SPEED Velocidad	0,8 - 20 km/h	0.1
SPEED Velocidad	0,5 - 12 mph	0.1
TIME Tiempo	00.00 - 99.59 min.sec 100.0 - 999.5 min.sec	1
DISTANCE Recorrido	0.00 - 9.99 km 10.0 - 99.9 km	0.01 0.1
DISTANCE Recorrido	0.00 - 9.99 mi 10.0 - 99.9 mi	0.01 0.1
PULSE Pulso	40 - 220 bpm	1

AJUSTE DE LA INCLINACIÓN

Con el pulsador INCLINE (+) se incrementa el ángulo de la inclinación un 0,5 %.

Con el pulsador INCLINE (-) se reduce el ángulo de la inclinación un 0,5 %.

Presionando prolongadamente estos pulsadores se recorren automáticamente los valores.

AJUSTE DE LA VELOCIDAD

Con el pulsador SPEED (+) se incrementa la velocidad durante el entrenamiento en 0,1 km/h (mph).

Con el pulsador SPEED (-) se reduce la velocidad durante el entrenamiento en 0,1 km/h (mph).

Presionando prolongadamente estos pulsadores se recorren automáticamente los valores.

RECEPCIÓN DEL PULSO

La cinta de correr está equipada con un registro del pulso en la mano. Para garantizar un buen registro del pulso en la mano, deberá sujetar los dos sensores del mismo firme y completamente con las manos, sin moverlas. Los movimientos de las manos pueden provocar distorsiones. La visualización del pulso requiere aprox. de 5 a 15 segundos para visualizar su pulso actual.

La cinta de correr dispone también de un receptor de la frecuencia cardiaca incorporado compatible con POLAR. Para poder utilizar el sistema de pulso inalámbrico en la transmisión de la frecuencia cardiaca, deberá llevar una cinta para el pecho. Esta cinta no está incluida en el volumen de suministro de la cinta de correr. Le recomendamos la cinta para el pecho POLAR T34. Podrá adquirirla como accesorio en tiendas especializadas.

Tenga en cuenta que determinados materiales utilizados en su ropa (p. ej. poliéster, poliamida) producen cargas estáticas y posiblemente eviten una medición fiable de la frecuencia cardiaca. Tenga en cuenta también que los teléfonos móviles, televisores y otros aparatos eléctricos, que forman un campo electromagnético a su alrededor, posiblemente pueden provocar problemas en la medición de la frecuencia cardiaca.

MENSAJES DE ERROR

Durante el funcionamiento, en caso de errores en el control, se presentarán diferentes mensajes en la pantalla. Los mensajes de error se pueden eliminar desconectando y conectando nuevamente el interruptor de alimentación. Si el mensaje de error volviera a aparecer después, deberá ponerse en contacto con el Servicio Técnico.

FUNCIONAMIENTO

CONEXIÓN

Conecte primero el aparato. El interruptor AN/AUS (I/0) para la cinta de correr se encuentra junto al cable de red en el lado delantero, por debajo de la cubierta del motor. Bascule el interruptor a la posición “AN” = (I). El total de kilómetros se indica con odo XXXX.

LLAVE DE SEGURIDAD

Compruebe antes de cada entrenamiento el funcionamiento de la llave de seguridad. Fije la llave de seguridad en el interruptor de seguridad y el cordón en su ropa. Si la llave de seguridad no está insertada en el interruptor de seguridad, se muestra “SAFE - - - SAFE”.

INICIAR EL ENTRENAMIENTO

Para subir y bajar, sujétese siempre en los asideros.

Antes de iniciar el entrenamiento, colóquese en la plataforma lateral de la cinta. No ponga nunca en marcha el aparato mientras esté colocado en la superficie de la cinta. Inicie su entrenamiento a una velocidad lenta y vaya aumentando después la velocidad y/o el ángulo de inclinación. A ser posible, corra siempre en el centro de la superficie de la cinta.

Durante el entrenamiento, mantenga su cuerpo y su cabeza siempre dirigidos hacia delante. No trate nunca de girarse encima de la cinta mientras esté todavía en movimiento.

POSIBILIDADES DE ENTRENAMIENTO

MANUEL (Manual)

Una vez que el aparato esté conectado y la llave de seguridad encajada, pulse la tecla START. La cinta arranca al cabo de 3 segundos a 0,8 km/h (0,5 mph).

Puede aumentar / reducir la velocidad o la inclinación en todo momento durante el entrenamiento. Para terminar el entrenamiento, pulse la tecla STOP.

Con el inicio manual del entrenamiento, se van incrementando las indicaciones Recorrido de entrenamiento y Tiempo de entrenamiento. El programa manual es un entrenamiento sin límite de tiempo.

1. Conecte el aparato.
2. Asegure la llave de seguridad en la cinta y el clip en la ropa del usuario.
3. Accione la tecla START para iniciar el entrenamiento.

MANUEL (Manual) con especificación del tiempo o del recorrido

Antes del entrenamiento, pulse la tecla TIME o DISTANCE. La tecla correspondiente brilla. Especifique los valores con las teclas (-/+). Al iniciar el entrenamiento, la indicación TIME o DISTANCE se cuenta hacia atrás.

REGULADO POR EL PULSO

(solo brilla con la tecla de señal de pulso)

Entrada del pulso objetivo antes del entrenamiento (60 - 200)

Pulse la tecla PULSE. La indicación parpadea. Especifique un valor con las teclas (-/+). Para la confirmación, vuelva a pulsar la tecla PULSE. En el entrenamiento, el pulso objetivo se controla y se mantiene adaptando la velocidad y la inclinación (opción), si el pulso actual se encuentra durante un mínimo de 30 segundos en un margen de -/+ 15 latidos del pulso objetivo. Fuera de este margen, la velocidad se puede modificar manualmente.

Aplicación del pulso durante el entrenamiento (PULSEHOLD)

Pulse la tecla PULSE. El pulso actual se convierte en el pulso objetivo. PULSE brilla más. El pulso objetivo se controla y se mantiene adaptando la velocidad y la inclinación (opcional).

Al pulsar la tecla PULSE o modificar los valores de SPEED o INCLINE se termina la vigilancia del pulso.

Si se pierde el registro del pulso durante la vigilancia del pulso, la velocidad y la inclinación se reducen al mínimo al cabo de 60 segundos y la cinta se detiene.

ENTRENAMIENTO

Durante el entrenamiento, la indicación SPEED/INCLINE y la indicación TIME/DISTANCE alternan en intervalos de 10 segundos. Al seleccionar la tecla SPEED/DISTANCE, se pueden modificar con las teclas (-/+) en 10 segundos. La velocidad también se puede modificar directamente con las teclas (-/+).

PAUSA EN EL ENTRENAMIENTO

Al pulsar la tecla STOP durante el entrenamiento, se interrumpe el programa y se activa el modo Pausa.

Al pulsar la tecla START durante el modo Pausa, la cinta vuelve a arrancar y se pone a la velocidad que estaba activada antes de la función Pausa. Los valores de entrenamiento se siguen contando y registrando desde el punto de interrupción.

BORRADO DE LAS INDICACIONES (RESET)

Al pulsar la tecla STOP durante la indicación de pausa, se produce un RESET (borrado de las indicaciones).

También una pulsación prolongada de la tecla STOP produce un RESET.

MODO DE ESPERA

Al cabo de una parada de 10 minutos, la cinta conmuta al modo de espera. El consumo de potencia es inferior a 0,5 vatios.

Accionando la tecla ENERGY SAVING se puede volver a activar la cinta.

Ajustes (información y ajustes)

Después de la conexión, pulsar la tecla AJUSTES. Con la tecla -+ se muestra la siguiente información:

Información:

Denominación de la cinta	XXXX XXX XXXX
Versión de software	XXXX XXX XXXX
Versión del controlador de motor	XXXX XXX XXXX
Recorrido total [km/mi]	odo 0 0000
Tiempo total [h]	hour 0 0000

ENTRADAS

Pulse la tecla INCLINE

Ajuste si, en la vigilancia del pulso, se modifica la inclinación además de la velocidad.

Incl hrc OFF/ON

Al pulsar la tecla INCLINE se modifica el ajuste.

Pulse la tecla SPEED

Ajuste si, en SPEED, se indica la velocidad o el tiempo para 1000 m (PACE).

SP.d / PACE

Al pulsar la tecla SPEED se modifica el ajuste.

Pulse la tecla PULSE

Ajuste si se emitirán tonos de señal o no.

bu.Z OFF/ON

Al pulsar la tecla PULSE se modifica el ajuste.

Pulse la tecla TIME

Borrado del total de kilómetros y del tiempo total.

clr NO/YES

Al pulsar la tecla TIME se modifica el ajuste.

Pulse la tecla DISTANCE

Ajuste si la indicación se realiza en kilómetros o millas.

EN NO/YES

Al pulsar la tecla DISTANCE se modifica el ajuste.

Con la tecla START se aplica el ajuste.

Con la tecla STOP se abandona el área.

BLUETOOTH

(KETTLER S-FIT APP) Bluetooth

La cinta se puede controlar a través de la KETTLER S-FIT APP. Para este fin se requiere una conexión BT con un smartphone o tablet. Recibirá más información desde la KETTLER S-FIT APP. Para dispositivos Android está disponible en “Google play“ y para dispositivos iOS en “iTunes“.

ESTABLECIMIENTO DE LA CONEXIÓN

(acoplamiento/emparejado)

Después de la conexión, pulse la tecla BLUETOOTH. La identificación BT de la cinta se emite durante 2 minutos. El parpadeo de la tecla BT señaliza este hecho. Si el acoplamiento tiene éxito, la tecla BT se enciende de forma permanente. No es necesario introducir claves en la cinta.

Separación de la conexión

Pulse la tecla BLUETOOTH o accione el interruptor de seguridad. El accionamiento por motor se para.

Instrucciones de manejo

Las versiones más actuales de las instrucciones de uso se encuentran en nuestra p ágina web www.kettler.net en Sport > SERVICE-CENTER > Computeranleitungen.

Mensajes de error y de mantenimiento

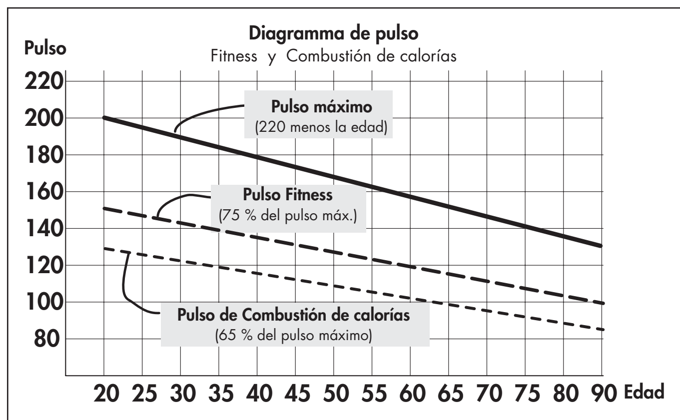
Al cabo de 100 horas de funcionamiento aparece en pantalla el mensaje “lubr“. Entonces debería lubricar la cinta.

Instrucciones de entrenamiento

Correr o caminar es una forma muy eficaz de entrenarse para estar en forma. Con la cinta de marcha podrá realizar en su domicilio un entrenamiento de marcha controlado y dosificado, independientemente de cualquier climatología.
La cinta de marcha no solamente está indicada para correr, sino también para caminar. Antes de iniciar el entrenamiento, ¡debería leer atentamente la siguiente información!

Planificación y control de su entrenamiento de marcha
La base para la planificación del entrenamiento es su actual estado físico de rendimiento. Mediante una prueba de esfuerzo, su médico de cabecera podrá diagnosticar la capacidad de rendimiento personal, la cual representa la base para su planificación del entrenamiento. Si no se ha sometido a ninguna prueba de esfuerzo, deberá evitar en todos los casos, elevados esfuerzos de entrenamiento o sobrecargas.
Debería recordar el siguiente principio para la planificación. El entrenamiento de resistencia es controlado tanto a través del volumen del esfuerzo como a través del nivel / intensidad del mismo.

Valores orientativos para el entrenamiento de resistencia
Intensidad del esfuerzo
La intensidad del esfuerzo durante el entrenamiento de marcha es controlada preferentemente a través de la frecuencia del pulso de su corazón.
Pulso máximo: por esfuerzo máximo se entiende el alcanzar el pulso máximo individual. La frecuencia cardíaca máxima alcanzable depende de la edad.
Aquí se aplica la siguiente fórmula empírica: la frecuencia cardíaca máxima por minuto corresponde a 220 pulsaciones, menos la edad.
Ejemplo: edad 50 años > 220 – 50 = 170 pulsaciones /min.
Pulso del esfuerzo:



La intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 – 75% (ver diagrama) del rendimiento cardiovascular individual.
65 % = Objetivo del entrenamiento de combustión de grasa
75 % = Objetivo del entrenamiento del fitness mejorado
En función de la edad, este valor varía.
Durante el entrenamiento con la cinta de marcha, la intensidad se regula bien mediante la velocidad de marcha, o a través del ángulo de la pendiente de la superficie de marcha. Con el aumento de la velocidad de marcha aumenta el esfuerzo físico. También aumenta aumentado el ángulo de inclinación.
Como principiante, evite una velocidad de marcha demasiado elevada o un entrenamiento con un ángulo de pendiente demasiado elevado de la superficie de marcha, ya que en este caso, es posible que se exceda rápidamente el rango recomendado para la frecuencia del pulso.

Debería determinar su velocidad de marcha individual y el ángulo de pendiente durante el entrenamiento con la cinta de marcha, de tal forma, que pueda alcanzar la frecuencia de pulso óptima conforme a los datos arriba indicados.
Controle durante la marcha, mediante su frecuencia de pulso, si está entrenando dentro de su rango de intensidad.
Alcance del esfuerzo
Duración de una unidad de entrenamiento y su frecuencia por semana:
Se puede hablar del alcance óptimo del esfuerzo si se alcanza durante un período prolongado el 65 – 75% del rendimiento cardiovascular individual.

Regla empírica:
O bien 10 min. / unidad de entrenamiento con
un entrenamiento diario,
o 20 - 30 min. / unidad de entrenamiento
2 – 3 veces / semana,
o 30 – 60 min. / unidad de entrenamiento
1-2 veces / semana.

Los principiantes no deberían empezar con unidades de entrenamiento de 30 – 60 minutos. El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse en forma de intervalos:

Frecuencia de entrenamiento	Amplitud de entrenamiento
1ª semana	
3 veces a la semana	Correr durante 1 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 2 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 2 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 1 minuto Andar durante 1 minuto
2ª semana	
3 veces a la semana	Correr durante 2 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 3 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 2 minuto Andar durante 1 minuto
3ª semana	
3 veces a la semana	Correr durante 3 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 4 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 3 minuto Andar durante 1 minuto
4ª semana	
3 veces a la semana	Correr durante 4 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 5 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 4 minuto Andar durante 1 minuto

Warm-Up
Al comienzo de cada unidad de entrenamiento debería iniciar o calentarse incrementando lentamente el esfuerzo, para "poner a tono" su sistema cardiovascular y sus músculos.

Cool-Down
Igual de importante es el llamado "enfriamiento". Después de cada entrenamiento debería seguir otros 2 – 3 minutos corriendo lentamente.
Como norma general, el esfuerzo para su entrenamiento de resistencia posterior debería incrementarse primero a través del alcance del esfuerzo, p. j. entrenando cada día 20 minutos en lugar de 10, ó 3 veces por semana en lugar de 2. Aparte de la planificación individual de su entrenamiento de resistencia, podrá recurrir a los programas de entrenamiento integrados en el ordenador de entrenamiento de la cinta de marcha.
Si su entrenamiento ha alcanzado los efectos deseados después de algunas semanas, lo podrá comprobar como sigue:

1. Logrará un determinado rendimiento de resistencia con un menor rendimiento cardiovascular que antes.
2. Aguantará durante más tiempo un determinado rendimiento de resistencia con el mismo rendimiento cardiovascular.
3. Después de un determinado rendimiento cardiovascular, se recuperará más rápidamente que antes.

Indicaciones sobre la medición del pulso con el pulso de la mano
La tensión mínima producida por la contracción del corazón es registrada por los sensores manuales y evaluada por el sistema electrónico.

- Sujete siempre con ambas manos las zonas de contacto.
- Evite los agarres bruscos.
- Mantenga las manos quietas y evite la contracción o fricción de las manos encima de las zonas de contacto.

Indicaciones especiales para el entrenamiento
El desarrollo de los movimientos durante la marcha es conocido por todos.
A pesar de ello habrá que respetar algunos puntos durante el entrenamiento de marcha:

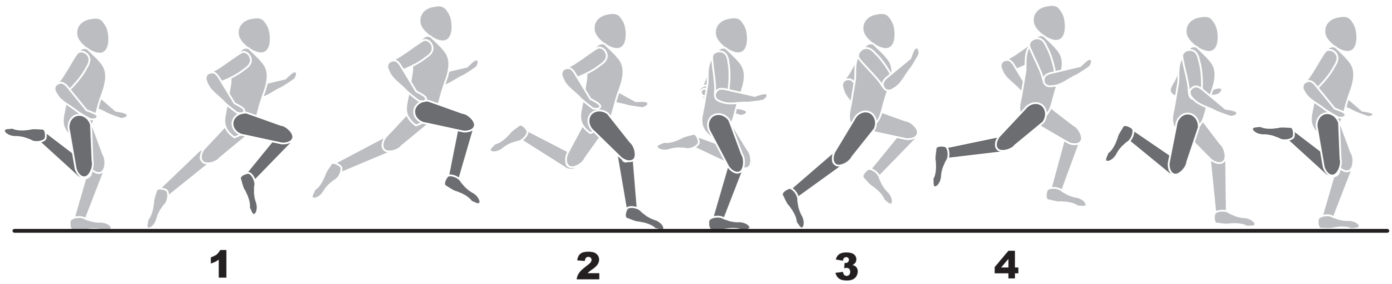
- Compruebe siempre antes del entrenamiento el correcto montaje y posición del equipo.
- Suba al aparato y descienda de él solamente cuando la cinta de marcha esté completamente detenida y sujétese al tirador.
- Antes de poner en marcha la cinta de marcha, sujete en su ropa el cordón de la llave de seguridad para la detención de la cinta.
- Entrene con las correspondientes zapatillas de marcha o de deporte.
- El correr o caminar encima de una cinta es diferente de correr o caminar encima de una base normal. Por ello, debería prepararse para la marcha, andando lentamente encima de la cinta.
- Sujétese del tirador durante las primeras unidades de entrenamiento, para evitar movimientos incontrolados que podrían provocar una caída. Esto es especialmente importante al manejar el ordenador durante el entrenamiento de marcha.
- Los principiantes no deberían ajustar el ángulo de pendiente a una posición demasiado elevada, para evitar sobrecargas.
- A ser posible, corra con un ritmo uniforme.
- Entrene únicamente en el centro de la superficie de marcha.

Cinta de correr biomecánica

Modos de entrenamiento y ejecución del movimiento

En la cinta se pueden seleccionar diversos modos de entrenamiento, desde el modo paseo hasta el modo sprint, pasando por el modo trote. Asimismo, la ejecución del movimiento en los modos paseo, trote, carrera y sprint se divide en cuatro frases:

Fase	Inicio	Fin	Indicaciones / descripción del movimiento
Fase de impulso delantero	**Pierna de apoyo bajo el punto de gravedad del cuerpo**	**Aterrizaje del pie**	Aquí la rodilla se sitúa en su posición más alta y sirve, principalmente, para efectuar el balanceo hacia delante de la pierna. Al aterrizar el pie, se amortiguan las extremidades inferiores mediante un movimiento de frenado pasivo en un intervalo de 10 a 20 ms.
Fase de apoyo delantero	**Aterrizaje del pie**	**Postura corporal vertical**	Al aterrizar el pie, la fuerza que se genera supone unas 2 o 3 veces el peso del cuerpo. Por ello, se debe tomar la precaución de llevar un calzado adecuado que absorba correctamente las fuerzas resultantes y garantice una pronación sana del pie.
Fase de apoyo trasero	**Postura corporal vertical**	**Levantamiento del pie**	En la fase final, se extiende el pie y tiene lugar un impulso sobre el primer dedo.
Fase de impulso trasero	**Levantamiento del pie**	**Postura corporal vertical**	



Estilo de carrera

Los procesos de movimiento de la carrera no pueden estandarizarse y, por ello, la elección de un estilo de carrera eficiente es muy personal y depende en gran medida de la velocidad y la constitución corporal. No es así entre los distintos modos de apoyo:

- Apoyo de la parte delantera del pie: el contacto inicial con el suelo comienza con la parte delantera del pie. La rodilla se flexiona ligeramente al impactar el pie y, de este modo, gracias a la musculatura se amortigua una gran parte de las fuerzas generadas.
- Apoyo de la parte trasera del pie: el contacto inicial con el suelo comienza con el talón. Al impactar el talón, la rodilla se encuentra casi extendida y el movimiento se amortigua gracias al aparato locomotor pasivo y al calzado.
- Apoyo de la parte intermedia del pie: el contacto inicial con el suelo se realiza con la parte intermedia del pie. Una combinación de apoyo de la parte delantera y la trasera.

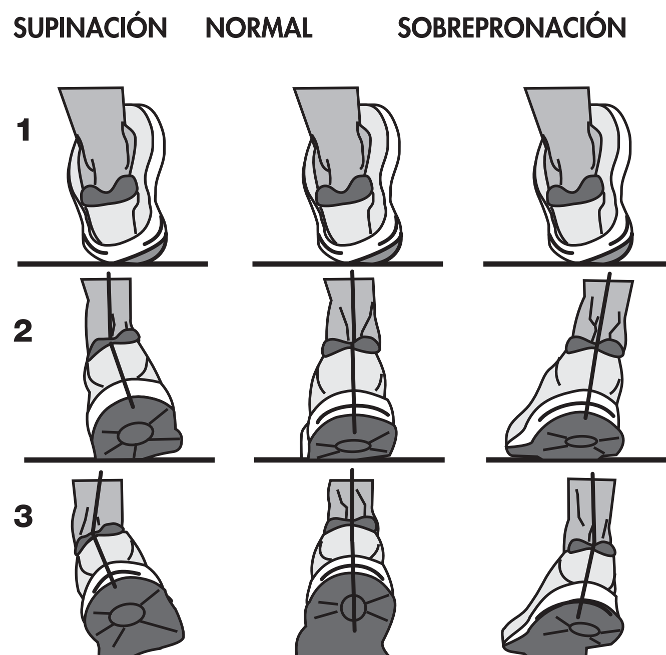
Hay que tener en cuenta que economizar la técnica de carrera retrasa la fatiga prematura y protege de posibles lesiones, y que los requisitos biomecánicos de la carrera, así como las fuerzas que tienen lugar, dependen de los siguientes puntos:

- Velocidad de carrera
- Características del suelo / Perfil de extensión
- Constitución corporal
- Técnica de carrera
- Calzado
- Estática de las extremidades inferiores

Pronación del pie

La pronación se refiere a la amortiguación natural del pie para suavizar el impacto. La pronación del pie puede ser diferente en función del tipo de corredor. Se diferencia entre pronación normal, sobrepronación y supinación.

Un calzado deportivo debería siempre mantener el movimiento natural de pronación de un corredor con pronación normal sin reducirlo, sin embargo, mediante tecnologías de estabilidad. Para el corredor, la sobrepronación y la supinación suponen un grave problema y pueden resultar en diversas lesiones. Sin embargo, con el calzado deportivo adecuado, se consigue compensar malas posturas o problemas individuales.



Informazioni utili per garantire la vostra sicurezza

- Per evitare ferimenti causati dal mancato carico o sovraccarico, l'apparecchio per allenamento deve essere impiegato assolutamente seguendo le apposite istruzioni per l'uso.
- Prima di utilizzare l'apparecchio e anche dopo circa 6 giorni di funzionamento, controllare se la posizione dei cavi è ancora stabile.
- Verificare regolarmente il funzionamento e il suo stato integro per l'uso.
- I controlli di sicurezza rientrano negli obblighi di funzionamento e devono essere condotti regolarmente e in modo appropriato.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio si mantiene, solo se si verificano regolarmente lo stato di usura e eventuali danni.
- I componenti difettosi o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente. Lasciare intervenire solo del personale qualificato ai componenti elettrici. Impiegare esclusivamente dei ricambi originali KETTLER.
- Fino alla completa riparazione, l'apparecchio non deve essere usato.
- Per pulire, curare e mantenere l'apparecchio, usare esclusivamente lo speciale set per la cura dell'apparecchio KETTLER, Art. n° 7921-000
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico e accertarsi di essere in forma ottimale per eseguire l'allenamento con questo apparecchio. Il consulto medico deve costituire la base per redarre il proprio programma di allenamento. Un allenamento errato o eccessivo può provocare danni alla salute.
- Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente consono allo scopo, ossia per l'allenamento di corsa e camminata di persone adulte.
- Rispettare il peso massimo consentito per l'utilizzatore.
- Allenarsi sempre e solo con la chiave di sicurezza inserita.
- Nelle prime unità di allenamento, apprendere le procedure iniziali di movimento alle più basse velocità.
- In caso di insicurezza, tenersi alle barre laterali, scendere dal tapis roulat attraverso le piattaforme laterali e arrestare il tapis roulant.

Importante!

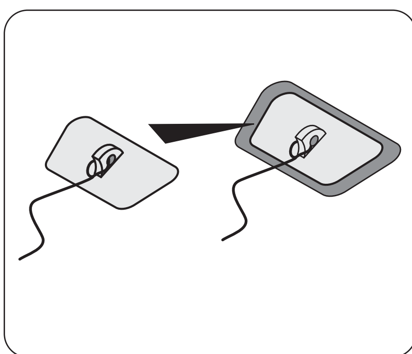
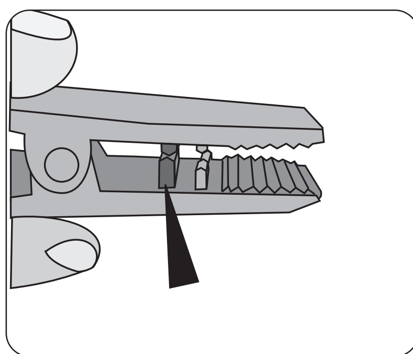
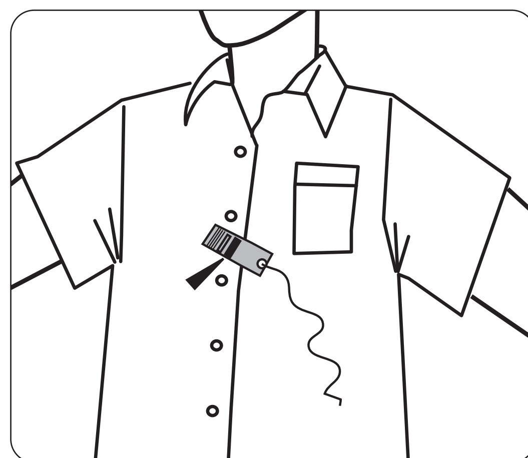
Osservare anche le precauzioni da adottare, riportate nelle istruzioni per il montaggio.

Interruttore di sicurezza

- Fissare sempre prima di ogni allenamento la chiave di sicurezza all'interruttore di sicurezza e attaccare il laccio della chiave di sicurezza agli indumenti indossati. Regolare la lunghezza del laccio: se si inciampa, l'interruttore di sicurezza scatta.
- L'interruttore di sicurezza è stato ideato per spegnere immediatamente gli azionamenti e la regolazione dell'altezza del tapis roulant, nel caso in cui si cada o ci si trovi in una situazione di emergenza. Usare quindi l'interruttore di sicurezza solo per un arresto d'emergenza. Per portare il tapis roulant, durante l'allenamento, comodamente e completamente al completo arresto, alle condizioni normali, utilizzare il tasto STOP.
- Controllare l'interruttore di sicurezza prima di iniziare l'allenamento:
  Posizionarsi sulle piattaforme laterali e avviare il tapis roulant a velocità minima. Estrarre la chiave di sicurezza dall'interruttore di sicurezza. Il tapis roulant deve arrestarsi immediatamente. Dopodiché inserire di nuovo la chiave di sicurezza all'interruttore di sicurezza e fissare il laccio agli indumenti indossati. A tapis roulant completamente arrestato, procedere all'indietro. La chiave di sicurezza deve staccarsi dall'interruttore di sicurezza. Il laccio deve essere ancora attaccato bene ai propri indumenti. Dopodiché, fissare la chiave di sicurezza di nuovo all'interruttore di sicurezza.

Protezione del tapis roulant

L'uso incontrollato del tapis roulant da parte di terzi può essere evitato, disinserendo la chiave di sicurezza. Si prega di conservare la chiave di sicurezza con attenzione ed impedire che finisca alla portata di bambini!





Visualizzazione pendenza > INCLINE (luminoso)
Visualizzazione velocità > SPEED (luminoso)



Visualizzazione frequenza cardiaca attuale
> punto dec. lampeggiante



Visualizzazione tempo > TIME (luminoso)
Visualizzazione percorso > DISTANCE (luminoso)



Prima dell'allenamento
Selezione preliminare pendenza
Tasto INCLINE > (luminoso)
Tasti - +
Selezione preliminare velocità
Tasto SPEED > (luminoso)
Tasti - +

Durante l'allenamento
Modifica della pendenza
Tasto INCLINE > (luminoso)
Tasti - +
Modifica della velocità
Tasti - +
SPEED > (luminoso)



Prima dell'allenamento
Immissione frequenza cardiaca target per il controllo della frequenza cardiaca
Tasto PULSE > (luminoso)
Tasti - +
Tasto PULSE > (luminoso)

Durante l'allenamento
Tasto PULSE > (luminoso)
Controllo della frequenza cardiaca con il valore della frequenza attuale.



Prima dell'allenamento
Impostazione del tempo
Tasto TIME > (luminoso)
Tasti - +
oppure
Impostazione del percorso
Tasto DISTANCE > (luminoso)
Tasti - +



Tasti delle impostazioni
(intensamente)
Tasti - +
Informazioni
Denominazione tapis roulant
Versione software
Versione controller motore
Percorso complessivo [km/mi]
Tempo complessivo [h]

Immissioni
Tasto INCLINE > (luminoso)
oppure
Tasto SPEED > (luminoso)
oppure
Tasto PULSE > (luminoso)
oppure
Tasto TIME > (luminoso)
oppure
Tasto DISTANCE > (luminoso)
Tasto START > (luminoso)
Modalità Stand-by

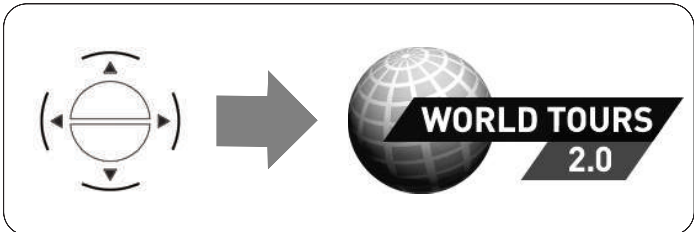


Tasto START
- Avviamento tapis roulant
- Conferma modifica (con impostazioni)

Tasto STOP 1 volta
Pausa allenamento
Tasto STOP 2 volte
Fine allenamento
Tasto STOP azionamento prolungato
Fine allenamento (Reset)



Tasto Bluetooth
spento = nessun collegamento BT
lampeggia = disponibilità al collegamento BT
acceso = collegamento BT



Valori visualizzati		
Visualizzazione	**Campo di visualizzazione**	**Livelli**
INCLINE Pendenza	0 - 15%	0,5
SPEED Velocità	0,8 - 20 km/h	0.1
SPEED Velocità	0,5 - 12 mph	0.1
TIME Tempo	00.00 - 99.59 min.sec 100.0 - 999.5 min.sec	1
DISTANCE Persorso	0.00 - 9.99 km 10.0 - 99.9 km	0.01 0.1
DISTANCE Persorso	0.00 - 9.99 mi 10.0 - 99.9 mi	0.01 0.1
PULSE Frequenza cardiaca	40 - 220 bpm	1

IMPOSTAZIONE DELL'INCLINAZIONE

Tramite il tasto INCLINE (+) si può aumentare l'angolo d'inclinazione del 0,5 %.

Tramite il tasto INCLINE (-) si può diminuire l'angolo d'inclinazione del 0,5 %.

Premendo a lungo questi tasti, si ottiene uno scorrimento automatico dei valori.

IMPOSTAZIONE DELLA VELOCITÀ

Tramite il tasto SPEED (+) è possibile aumentare la velocità durante l'allenamento di 0,1 km/h (mph).

Tramite il tasto SPEED (-) è possibile diminuire la velocità durante l'allenamento di 0,1 km/h (mph).

Premendo a lungo questi tasti, si ottiene uno scorrimento automatico dei valori.

TRASMISSIONE DEL POLSO

Il tapis roulant è dotato di rilevazione delle pulsazioni. Al fine di garantire una registrazione ottimale delle pulsazioni, cingere i due sensori di rilevazione delle pulsazioni ben fermi e completamente attorno alle mani, senza muovere queste ultime. i movimenti delle mani potrebbero infatti portare ad anomalie nella rilevazione. L'indicazione del polso necessita di circa 5-1 secondi, per indicare esattamente il polso attuale.

Il tapis roulant dispone di un ricettore interno della frequenza cardiaca, compatibile con POLAR. Per poter utilizzare il sistema di pulsazioni senza cavo, è necessario indossare una cintura al torace per la trasmissione della frequenza cardiaca. La cintura toracica per la trasmissione della frequenza cardiaca non è compresa nella fornitura di questo tapis roulant. Noi consigliamo la cintura toracica POLAR T34. Questa è reperibile come accessorio, presso i negozi specializzati.

Si prega di considerare che alcuni materiali, impiegati nella fabbricazione di indumenti (es. poliestere e poliammide), provocano delle cariche statiche ed impediscono a volte una misurazione affidabile della frequenza cardiaca. Tenere presente che anche telefoni cellulari, televisori e altri apparecchi elettrici simili possono formare attorno a sé un campo elettromagnetico, in grado di creare problemi nella rilevazione della frequenza cardiaca.

MESSAGGI D'ERRORE

Durante il funzionamento, in caso di anomalie al comando compaiono dei messaggi diversi nel display. I messaggi d'errore possono essere resettati, spegnendo e riaccendendo l'interruttore di rete. Dovessero ricomparire ancora i messaggi d'errore, allora è necessario contattare il servizio di assistenza.

FUNZIONAMENTO

ACCENSIONE

Accendere l'apparecchio. L'interruttore ON/OFF (I/0) per il tapis roulant si trova accanto al cavo di rete, sul lato anteriore, al di sotto della copertura del motore. Portare l'interruttore in posizione ON = (I). Il chilometraggio complessivo viene visualizzato con odo XXXX.

CHIAVE DI SICUREZZA

Prima di ogni allenamento, verificare il funzionamento dell'interruttore di sicurezza. Fissare la chiave di sicurezza all'interruttore di sicurezza e la cordicella ai propri vestiti. Se la chiave di sicurezza non è applicata all'interruttore di sicurezza, compare "SAFE - - - SAFE".

INIZIO DELL'ALLENAMENTO

Per salire e scendere tenersi sempre ai corrimano.

Prima di iniziare l'allenamento, posizionarsi sulla piattaforma laterale del tapis roulant. Non mettere mai in movimento l'apparecchio quando si è in piedi sulla superficie di corsa. Iniziare l'allenamento a velocità bassa e aumentare successivamente la velocità o l'angolo di pendenza. Camminare sempre il più possibile al centro della superficie di corsa.

Durante l'allenamento, tenere il corpo e la testa sempre protesi in avanti. Non tentare mai di girarsi sul tapis roulant mentre il nastro è ancora in movimento.

POSSIBILITÀ DI ALLENAMENTO

MANUEL (manuale)

Dopo aver acceso l'apparecchio e inserito la chiave di sicurezza, premere il tasto START. Il tapis roulant si avvia dopo 3 secondi a 0,8 km/h (0,5 mph).

Durante l'allenamento, in qualsiasi momento è possibile aumentare / diminuire la velocità o la pendenza. Per terminare l'allenamento, premere il tasto STOP.

Iniziando manualmente l'allenamento, il percorso e il tempo di allenamento visualizzati vengono conteggiati in maniera crescente. Il programma manuale è un allenamento senza limite di tempo.

1. Accendere l'apparecchio.
2. Fissare la chiave di sicurezza al tapis roulant e la clip ai vestiti dell'utente.
3. Azionare il tasto START per iniziare l'allenamento.

MANUEL (manuale) con impostazione del tempo o del percorso

Prima dell'allenamento premere il tasto TIME oppure DISTANCE. Il tasto corrispondente è intensamente illuminato. Impostare i valori mediante i tasti (-/+). I valori per TIME oppure DISTANCE visualizzati, con l'inizio dell'allenamento, vengono conteggiati a decrescere.

GUIDATO DALLE PULSAZIONI (solo con il segnale per la frequenza cardiaca il tasto è intensamente illuminato)

Immissione frequenza cardiaca target prima dell'allenamento (60 - 200)

Premere il tasto PULSE. La visualizzazione lampeggia. Impostare un valore mediante i tasti (-/+). Per confermare premere il tasto PULSE. Durante l'allenamento, l'adattamento della velocità e della pendenza (opzione) permette di controllare e mantenere la frequenza cardiaca target, se la frequenza attuale è compresa per almeno 30 secondi nel range di -/+ 15 battiti rispetto alla frequenza cardiaca target. Al di fuori di tale range, è possibile modificare manualmente la velocità.

Acquisizione delle pulsazioni durante l'allenamento (PULSEHOLD)

Premere il tasto PULSE. La frequenza cardiaca attuale diventa la frequenza cardiaca target. PULSE è più intensamente illuminato. Adattando la velocità e la pendenza (opzione) è possibile controllare e mantenere la frequenza cardiaca target.

Premendo il tasto PULSE o modificando i valori di SPEED oppure INCLINE, termina il controllo della frequenza cardiaca.

Se durante il controllo della frequenza cardiaca si perde il rilevamento della frequenza, dopo 60 secondi la velocità e la pendenza vengono riportate al minimo e il nastro si arresta.

ALLENAMENTO

Durante l'allenamento, la visualizzazione SPEED/INCLINE e TIME/DISTANCE si alternano a intervalli di 10 secondi. Selezionando il tasto SPEED/DISTANCE è possibile eseguire modifiche mediante i tasti (-/+) nell'arco di 10 secondi. È anche possibile modificare direttamente la velocità mediante i tasti (-/+).

PAUSA ALLENAMENTO

Premendo il tasto STOP durante l'allenamento, il programma si interrompe e viene attivata la modalità di pausa.

Se durante la modalità di pausa viene premuto il tasto START, il tapis roulant si riavvia riprendendo la velocità che era attivata prima dell'attivazione della funzione di pausa. I valori di allenamento continuano a essere conteggiati e proseguono dal punto in cui sono stati interrotti.

CANCELLAZIONE DELLE VISUALIZZAZIONI (RESET)

Se durante la visualizzazione di pausa viene premuto il tasto STOP, si ha un RESET (cancellazione delle visualizzazioni).

Premendo in modo prolungato il tasto STOP viene attivato anche un RESET.

STAND-BY

Dopo 10 minuti che l'apparecchio è fermo, il tapis roulant passa nella modalità Stand-by.

La potenza assorbita è inferiore a 0,5 watt.

Azionando il tasto ENERGY SAVING, è possibile riattivare il tapis roulant.

Impostazioni (informazioni e immissioni)

Dopo l'accensione, premere il tasto delle IMPOSTAZIONI. Il tasto - + consente di visualizzare le seguenti informazioni:

Informazioni:

Denominazione tapis roulant	XXXX XXX XXXX
Versione software	XXXX XXX XXXX
Versione controller motore	XXXX XXX XXXX
Percorso complessivo [km/mi]	odo 0 0000
Tempo complessivo [h]	hour 0 0000

IMMISSIONI

Azionamento tasto INCLINE

Impostazione per stabilire se, con il controllo della frequenza cardiaca, oltre alla velocità viene modificata anche la pendenza.

Incl hrc OFF/ON

Premendo il tasto INCLINE si modifica l'impostazione.

Azionamento tasto SPEED

Impostazione per stabilire se alla voce SPEED viene visualizzata la velocità o il tempo a 1000m (PACE).

SP.d / PACE

Premendo il tasto SPEED si modifica l'impostazione.

Azionamento tasto PULSE

Impostazione per stabilire se vengono emessi segnali acustici o no.

bu.Z OFF/ON

Premendo il tasto PULSE si modifica l'impostazione.

Azionamento tasto TIME

Cancellazione del chilometraggio e del tempo complessivi.

clr NO/YES

Premendo il tasto TIME si modifica l'impostazione.

Azionamento tasto DISTANCE

Impostazione per stabilire se la visualizzazione avviene in chilometri o miglia.

EN NO/YES

Premendo il tasto DISTANCE si modifica l'impostazione.

Il tasto START conferma l'impostazione.

Il tasto STOP consente di uscire dal campo.

BLUETOOTH (KETTLER S-FIT APP) Bluetooth

È possibile controllare il tapis roulant tramite la KETTLER S-FIT APP. Per farlo, occorre un collegamento BT allo smartphone o al tablet. Ulteriori informazioni si ottengono tramite la KETTLER S-FIT APP. Per i dispositivi con Android la app è disponibile presso "Google play" e per i dispositivi con iOS presso "iTunes".

REALIZZAZIONE DEL COLLEGAMENTO

(accoppiamento/pairing)

Dopo l'accensione, premere il tasto BLUETOOTH. Il segnale BT del tapis roulant viene inviato per 2 minuti. Il tasto BT lampeggiante visualizza questo stato. Se il collegamento è riuscito, il tasto BT è illuminato in modo permanente. Non è necessario immettere indicazioni per la chiave sul tapis roulant.

Interruzione collegamento

Premere il tasto BLUETOOTH o tirare l'interruttore di sicurezza. L'azionamento del motore si arresta.

Istruzioni per l'uso

Le istruzioni per l'uso aggiornate sono riportate sulla nostra pagina internet www.kettler.net alla voce Sport > SERVICE-CENTER > Istruzioni per il computer.

Errori e segnalazioni di manutenzione

Dopo 100 ore di funzionamento compare la visualizzazione "lubr". In questo momento è necessario lubrificare il tapis roulant.

Istruzioni per l'allenamento

La corsa è una forma molto efficace di allenamento fitness. Grazie al tapis roulant è possibile effettuare a casa propria, indipendentemente da ogni condizione atmosferica, un allenamento da corsa controllato ed equilibrato. Il tapis roulant è adatto non solo per il jogging, bensì anche per l'allenamento da passo. Prima di iniziare con l'allenamento è necessario leggere attentamente le istruzioni seguenti!

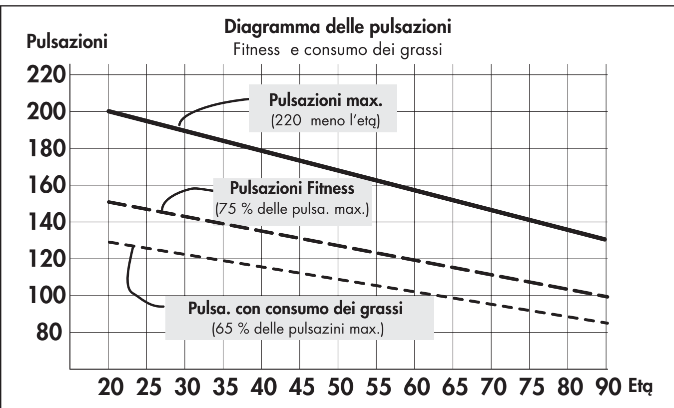
Pianificazione e controllo del proprio allenamento da corsa

La base per la pianificazione dell'allenamento è lo stato attuale delle prestazioni del proprio corpo. Grazie a un test di carico il proprio medico di famiglia è in grado di diagnosticare la capacità di prestazione personale dell'utilizzatore, la quale rappresenta la base per la pianificazione dell'allenamento. Elevati carichi di allenamento e sovraccarichi sono da evitare in ogni caso, anche se non è stato effettuato alcun test di carico. Ai fini della pianificazione tenere presente il principio seguente: Un allenamento costante viene controllato sia mediante il volume di carico, sia mediante l'altezza/intensità di carico.

Valori di riferimento per l'allenamento costante
Intensità di carico

Durante l'allenamento di corsa l'intensità di carico viene controllata mediante la frequenza del polso del cuore.

Polso massimo: Si intende il raggiungimento del polso massimo individuale a carico massimo. Il massimo raggiungibile della frequenza cardiaca dipende dall'età. Qui vale la regola approssimativa: la frequenza cardiaca massima al minuto corrisponde a 220 pulsazioni meno l'età.
Esempio: Età 50 anni > 220 - 50 = 170 puls/min
Polso sotto sforzo:



L'intensità ottimale di carico viene raggiunta con il 65-75% della prestazione individuale del sistema cardiocircolatorio (cfr. diagramma).

65% = obiettivo di allenamento bruciatura di grassi
75% = obiettivo di allenamento fitness migliorato
Questo valore varia in base all'età.

Durante l'allenamento con il tapis roulant, l'intensità viene regolata da un lato mediante la velocità di corsa e dall'altro lato mediante l'angolo di pendenza della superficie di corsa. Con una velocità di corsa crescente aumenta il carico corporeo. Essa aumenta anche quando viene aumentato l'angolo di pendenza. Ai principianti si consiglia di evitare una velocità di corsa troppo elevata oppure un allenamento con un angolo di pendenza della superficie di corsa troppo ampio, poiché in questi casi esiste la possibilità di oltrepassare l'intervallo della frequenza cardiaca raccomandato. Durante l'allenamento con il tapis roulant è necessario stabilire una velocità di corsa e un angolo di pendenza in modo tale da raggiungere la propria frequenza cardiaca ottimale secondo i dati sopra citati. Durante la corsa controllare in base alla propria frequenza cardiaca se ci si sta allenando entro il proprio intervallo di intensità.

Volume di carico

Durata di una seduta di allenamento e la sua frequenza a settimana: il volume di carico ottimale è dato quando su un lungo periodo si raggiunge il 65-75% della prestazione individuale del sistema cardiocircolatorio.

Regola approssimativa

o 10 min / seduta di allenamento con allenamento giornaliero
oppure 20 - 30 min / seduta di allenamento con 2-3 volte/settimana
oppure 30 -60 min / seduta di allenamento con 1-2 volte/settimana

I principianti non dovrebbero iniziare con sedute di allenamento di 30-60 minuti. L'allenamento per principianti può essere concepito per le prime 4 settimane a intervalli:

Frequenza di allenamento	Intensità di una sessione di allenamento
1ª settimana	
3 volte ogni settimana	1 minuto di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 1 minuti di corsa 1 minuto di marcia
2ª settimana	
3 volte ogni settimana	2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 3 minuti di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia
3ª settimana	
3 volte ogni settimana	3 minuti di corsa 1 minuto di marcia 4 minuti di corsa 1 minuto di marcia 3 minuti di corsa 1 minuto di marcia
4ª settimana	
3 volte ogni settimana	4 minuti di corsa 1 minuto di marcia 5 minuti di corsa 1 minuto di marcia 4 minuti di corsa 1 minuto di marcia

Warm-Up
All'inizio di ogni seduta di allenamento è necessario riscaldarsi e abituarsi con 3-5 minuti di carico lentamente crescente al fine di mettere "in moto" il proprio sistema cardiocircolatorio e la propria muscolatura.

Cool-Down
Importante allo stesso modo è il cosiddetto "defaticamento". Dopo ogni allenamento è necessario continuare a correre lentamente per altri 2-3 minuti. Il carico per un ulteriore allenamento costante dovrebbe essere aumentato innanzitutto attraverso il volume di carico, per es. giornalmente ci si allena 20 minuti invece di 10 minuti o settimanalmente 3 volte invece di 2 volte. Oltre alla pianificazione individuale del proprio allenamento costante è possibile far riferimento anche ai programmi di allenamento integrati nel computer del tapis roulant.
Qui di seguito viene descritto come è possibile stabilire se con il proprio allenamento sono stati raggiunti gli effetti desiderati:

1. Si ottiene una determinata prestazione costante con prestazioni del sistema cardiocircolatorio più ridotte rispetto a prima
2. Si mantiene su un periodo più lungo una determinata prestazione costante con le stesse prestazioni del sistema cardiocircolatorio
3. Dopo determinate prestazioni del sistema cardiocircolatorio ci si riposa più velocemente rispetto a prima

Istruzioni per la misurazione del polso con il polso della mano
Una microtensione generata dalla contrazione del cuore viene rilevata mediante i sensori della mano e vengono misurati mediante il sistema elettronico.

- Afferrare le superfici di contatto sempre con entrambe le mani
- Evitare una presa brusca
- Mantenere rilassate le mani ed evitare contrazioni e strofinamenti sulle superfici di contatto

Istruzioni di allenamento particolari
A ognuno dovrebbero essere noti i movimenti della corsa. Ciononostante, durante l'allenamento di corsa devono essere osservati alcuni punti:

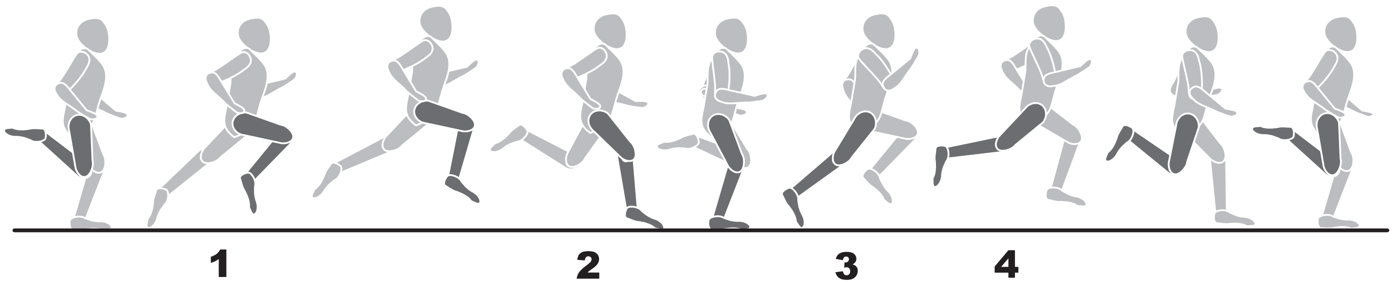
- Prima dell'allenamento controllare sempre l'installazione e lo stato corretti dello strumento.
- Salire sullo strumento e scendere da esso solamente quando il nastro si è completamente fermato e nel far ciò tenersi alle barre di presa.
- Prima dell'avvio del tapis roulant fissare ai propri vestiti la cordicella della chiave di sicurezza arresta-nastro.
- Allenarsi con delle adeguate scarpe da corsa/ginnastica.
- La corsa su un tapis roulant si differenzia dalla corsa su un fondo normale. Per questo motivo bisognerebbe prepararsi all'allenamento di corsa iniziando a camminare lentamente sul nastro.
- Durante le prime sedute di allenamento tenersi saldamente alle barre di presa, al fine di evitare dei movimenti incontrollati che potrebbero provocare una caduta. Questo vale soprattutto in caso di comando del computer durante l'allenamento di corsa.
- Al fine di evitare dei sovraccarichi, i principianti non dovrebbero impostare l'angolo di pendenza della superficie di corsa su una posizione troppo elevata.
- In base alle possibilità, correre a ritmo costante.
- Allenarsi solamente al centro della superficie di corsa.

Biomeccanica – Tapis roulant

Allenamento ed esecuzione del movimento

Il nastro trasportatore può essere utilizzato per diverse forme di allenamento, dalla camminata al walking allo sprint. L'esecuzione del movimento per la camminata, il walking e lo sprint si suddivide in quattro fasi:

Fase	Inizio	Fine	Osservazioni / descrizione del movimento
Fase di slancio anteriore	**Gamba di sostegno sotto il baricentro corporeo**	**Appoggio del piede**	Qui ha luogo il massimo sollevamento del ginocchio e il movimento serve principalmente all'avanzamento della gamba. Quando si appoggia il piede, nell'arco di 10-20 ms si ha un ammortizzamento delle estremità inferiori grazie ad un movimento di arresto passivo.
Fase di appoggio anteriore	**Appoggio del piede**	**Posizione verticale del corpo**	Quando si appoggia il piede, vengono generate forze pari a 2-3 volte il peso corporeo. Pertanto è indispensabile indossare calzature idonee per assorbire adeguatamente le forze generate e assicurare una sana pronazione del piede.
Fase di appoggio posteriore	**Posizione verticale del corpo**	**Spinta del piede**	Nella fase finale il piede viene disteso e ha luogo una spinta sul primo dito.
Fase di slancio psteriore	**Spinta del piede**	**Posizione verticale del corpo**	



Stili di corsa

L'andamento del movimento della corsa non può essere standardizzato, pertanto la scelta dello stile di corsa più vantaggioso è molto individuale e dipende in modo determinante dalla velocità di corsa e dalla costituzione fisica. Si distingue tra diversi tipi di appoggio del tallone.

- Appoggio dell'avampiede: il contatto iniziale con il suolo ha luogo con l'avampiede. All'impatto del piede il ginocchio è leggermente flesso, pertanto gran parte delle forze generate viene ammortizzata tramite la muscolatura.
- Appoggio del retropiede: il contatto iniziale con il suolo ha luogo con il tallone. All'impatto del tallone il ginocchio è quasi teso e il movimento viene ammortizzato tramite l'apparato motorio passivo e la calzatura.
- Appoggio del metatarso: contatto iniziale con il suolo tramite il metatarso. Combinazione di appoggio dell'avampiede e del retropiede.

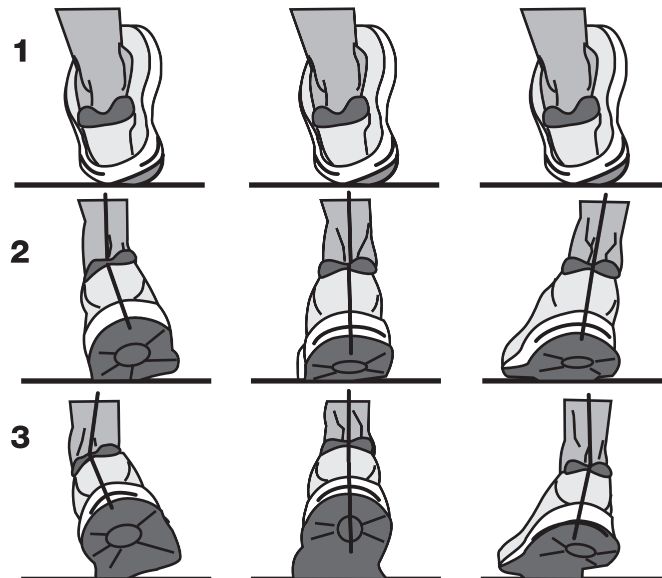
Va tenuto presente che un'economizzazione della tecnica di corsa evita un affaticamento precoce e previene lesioni e che i requisiti biomeccanici durante la corsa e le forze generate dipendono dai seguenti punti:

- Velocità della corsa
- Caratteristiche del suolo / profilo del percorso
- Costituzione fisica
- Tecnica di corsa
- Calzatura
- Statica delle estremità inferiori

Pronazione del piede

La pronazione descrive il naturale ammortizzamento del piede per attutire l'impatto. La pronazione del piede può differenziarsi a seconda del tipo di corridore. Si distingue tra normale pronazione, sovra-pronazione e supinazione.

In un corridore con pronazione normale, una scarpa da corsa dovrebbe supportare sempre il movimento naturale di pronazione, ma senza limitarlo mediante tecnologie di stabilizzazione. Per i corridori è soprattutto la sovra-pronazione o la supinazione a rappresentare un problema serio che può causare svariate lesioni. Tuttavia delle scarpe da corsa adeguate consentono di compensare problemi o posture individuali scorrette.



Informacje dla Państwa bezpieczeństwa:

- Aby uniknąć obrażeń wskutek nieprawidłowego treningu lub zbytniego przeciążenia, z urządzenia treningowego można korzystać tylko w sposób zgodny z instrukcją.
- Przed pierwszym uruchomieniem i dodatkowo po ok. 6 dniach użytkowania należy sprawdzić łączenia pod kątem ich prawidłowego trzymania.
- Proszę regularnie kontrolować sprawność urządzenia i jego prawidłowy stan techniczny.
- Kontrole w zakresie bezpieczeństwa technicznego należą do obowiązków użytkownika i muszą być one wykonywane regularnie i w prawidłowy sposób.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być utrzymany tylko pod warunkiem prowadzenia regularnych kontroli w zakresie uszkodzeń i zużycia.
- Zepsute lub uszkodzone części należy natychmiast wymieniać. Ingerencja w elementy elektryczne może być dokonywana tylko przez wykwalifikowany personel. Proszę używać tylko oryginalnych części zamiennych marki KETTLER.
- Do momentu wykonania naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Do czyszczenia, pielęgnacji i konserwacji należy używać wyłącznie zestawu do pielęgnacji KETTLER nr art. 7921-000.
- Przed rozpoczęciem treningów proszę wykonać badania lekarskie, które sprawdzą, czy Państwa stan zdrowia pozwala na wykonywanie ćwiczeń na tym urządzeniu. Wynik badań lekarskich powinien stać się podstawą dla ułożenia Państwa programu treningowego. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Bieżni treningowej można używać wyłącznie do celów zgodnych z jej przeznaczeniem, tzn. do treningu biegowego i chodu osób dorosłych.
- Proszę przestrzegać maksymalnej wagi użytkownika.
- Treningi wykonywać zawsze z założonym kluczem zabezpieczającym.
- Podczas pierwszych jednostek treningowych proszę zapoznać się z przebiegiem ruchów przy małej prędkości.
- W razie niepewności proszę przytrzymać się poręczy, opuścić bieżnię przez platformy boczne i zatrzymać urządzenie.

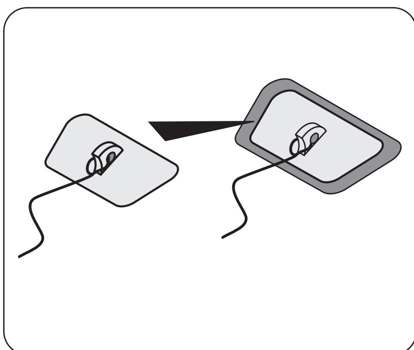
Ważne: Proszę przestrzegać także wskazówek bezpieczeństwa dotyczących montażu i posadowienia urządzenia.

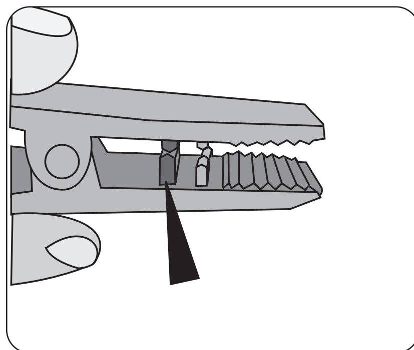
Wyłącznik bezpieczeństwa

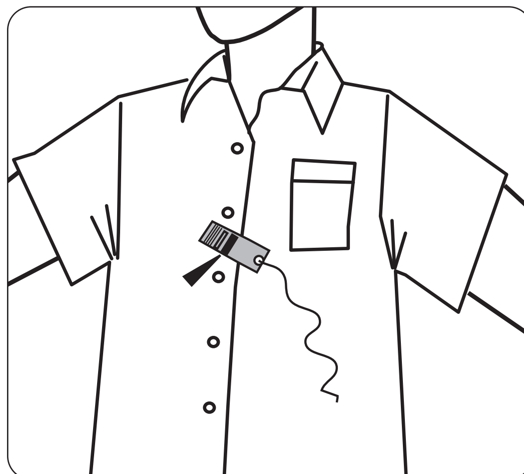
- Przed każdym treningiem należy zawsze włożyć klucz zabezpieczający do wyłącznika bezpieczeństwa i zamocować przewód giętki klucza zabezpieczającego na ubraniu. Proszę dopasować długość przewodu giętkiego: w przypadku potknięcia/upadku powinien zadziałać wyłącznik bezpieczeństwa.
- Klucz zabezpieczający został opracowany, aby na wypadek upadku lub wystąpienia sytuacji awaryjnej natychmiast wyłączyć napędy bieżni i regulacji wysokości. Wyłącznika bezpieczeństwa proszę używać wyłącznie do awaryjnego zatrzymania urządzenia. Aby w sposób bezpieczny, wygodny i pełny zatrzymać bieżnię w normalnych warunkach treningu, proszę używać przycisku STOP.
- Sprawdzenie wyłącznika bezpieczeństwa przed rozpoczęciem treningu:
  Proszę stanąć na boczne platformy i uruchomić bieżnię z minimalną prędkością. Proszę wyciągnąć klucz zabezpieczający z wyłącznika bezpieczeństwa. Bieżnia musi się natychmiast zatrzymać. Następnie ponownie zamocować klucz zabezpieczający do wyłącznika bezpieczeństwa, a przewód giętki zacisnąć na ubraniu. Przy zatrzymanej bieżni proszę poruszyć się do tyłu. Klucz zabezpieczający musi się odłączyć od wyłącznika bezpieczeństwa. Przewód giętki powinien pozostać nadal zamocowany na ubraniu. Ponownie zamocować klucz zabezpieczający na wyłączniku bezpieczeństwa.

Zabezpieczenie bieżni

Można uniknąć niekontrolowanego użycia bieżni przez osoby trzecie poprzez wyciągnięcie klucza zabezpieczającego. Klucz zabezpieczający należy przechowywać starannie w bezpiecznym miejscu, niedostępnym dla dzieci!



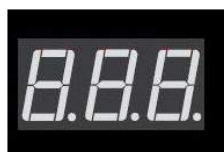








Wskazanie pochylenia > INCLINE (jaśniej)
Wskazanie prędkości > SPEED (jaśniej)



Wskazanie aktualnego tętna
> migająca kropka dziesiętna



Wskazanie czasu > TIME (jaśniej)
Wskazanie dystansu > DISTANCE (jaśniej)



Przed treningiem
Wybór pochylenia
przycisk INCLINE > (jaśniej)
przyciski - +
Wybór prędkości
przycisk SPEED > (jaśniej)
przyciski - +

Podczas treningu
Zmiana pochylenia
przycisk INCLINE > (świeci jasno)
przyciski - +
Zmiana prędkości
przyciski - +
SPEED > (świeci jasno)



Przed treningiem
Możliwość wprowadzenia tętna docelowego dla pomiaru tętna
przycisk PULSE > (świeci jasno)
przyciski - +
przycisk PULSE > (jaśniej)

Podczas treningu
przycisk PULSE > (jaśniej)
sterowanie w zależności od wartości tętna
z aktualną wartością tętna



Przed treningiem
Zadany czas treningu
przycisk TIME > (jaśniej)
przyciski - +
lub
Zadany dystans
przycisk DISTANCE > (jaśniej)
przyciski - +



Przycisk ustawień
(świeci jasno)
przyciski - +
Informacje
nazwa bieżni
wersja oprogramowania
wersja kontrolera silnika
dystans całkowity [km/mile]
czas całkowity [h]

Wprowadzanie danych
przycisk INCLINE > (jaśniej) lub
przycisk SPEED > (jaśniej) lub
przycisk PULSE > (jaśniej) lub
przycisk TIME > (jaśniej) lub
przycisk DISTANCE > (jaśniej)
Przycisk START > (jaśniej)
Tryb standby

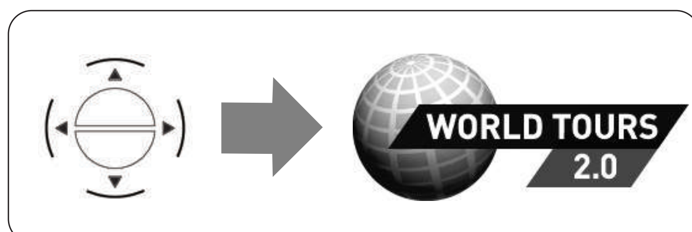


Przycisk START
- uruchamia bieżnię;
- przejmuje zmianę (podczas przeprowadzania ustawień).

Przycisk STOP 1x
przerwa w treningu
Przycisk STOP 2x
zakończenie treningu
Przycisk STOP przytrzymany dłużej
zakończenie treningu (reset)



Przycisk Bluetooth
wył. = brak połączenia Bluetooth
miga = gotowość do nawiązania połączenia Bluetooth
wł. = połączenie Bluetooth



Wskazywane wartości		
Wskaźnik	**Zakres wskaźnika**	**Stopniowanie**
INCLINE Pochylenie	0 - 15%	0,5
SPEED Prędkość	0,8 - 20 km/h	0.1
SPEED Prędkość	0,5 - 12 mph	0.1
TIME Czas	00.00 - 99.59 min.sec 100.0 - 999.5 min.sec	1
DISTANCE Dystans	0.00 - 9.99 km 10.0 - 99.9 km	0.01 0.1
DISTANCE Dystans	0.00 - 9.99 mi 10.0 - 99.9 mi	0.01 0.1
PULSE Tętno	40 - 220 bpm	1

USTAWIENIE NACHYLENIA

Za pomocą przycisku INCLINE (+) zwiększamy kąt nachylenia o 0,5 %.

Za pomocą przycisku INCLINE (-) zmniejszamy kąt nachylenia o 0,5 %.

Dłuższe wciśnięcie tych przycisków powoduje automatyczny bieg wartości.

USTAWIANIE PRĘDKOŚCI

Za pomocą przycisku SPEED (+) zwiększamy prędkość podczas treningu o 0,1 km/h (mph).

Za pomocą przycisku SPEED (-) obniżamy prędkość podczas treningu o 0,1 km/h (mph).

Dłuższe wciśnięcie tych przycisków powoduje automatyczny bieg wartości.

ODBIÓR SYGNAŁU TĘTNA

Bieżnia jest wyposażona w urządzenie do rejestracji tętna z dłoni. Aby zapewnić prawidłową rejestrację tętna z dłoni, należy mocno i w całości objąć dłońmi obydwa czujniki tętna i utrzymywać dłonie w bezruchu. Ruchy dłoni mogą powodować zakłócenia. Wskazanie tętna potrzebuje ok. 5 do 15 sekund na wyświetlenie naszego aktualnego pulsu.

Bieżnia dysponuje także wbudowanym odbiornikiem sygnału tętna, kompatybilnym z systemem POLAR. Aby móc korzystać z bezprzewodowego systemu pomiaru tętna osoba ćwicząca musi założyć pas piersiowy, służący do odbioru sygnału tętna. Pas piersiowy do przesyłu sygnału tętna nie jest elementem wyposażenia tej bieżni. Zalecamy pas piersiowy POLAR Brustgurt T34. Jest on dostępny w specjalistycznych sklepach.

Proszę mieć na uwadze, że niektóre materiały, z których jest wykonane nasze ubranie (np. poliester, poliamid), wytwarzają ładunki elektrostatyczne, które mogą zakłócać prawidłowy pomiar tętna. Proszę także pamiętać, że telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne i inne urządzenia elektryczne, wytwarzające wokół siebie pole elektromagnetyczne, mogą także wywoływać problemy przy pomiarze tętna.

KOMUNIKATY BŁĘDÓW

W przypadku wystąpienia błędów w pracy urządzenia na wyświetlaczu wskazane zostają różne komunikaty. Komunikaty błędów można skasować przez wyłączenie i załączenie włącznika zasilania. Jeśli po tym zabiegu komunikat błędu pojawi się ponownie, należy skontaktować się z serwisem.

EKSPLOATACJA

WŁĄCZANIE

Najpierw włączyć urządzenie. Włącznik/wyłącznik (I/0) bieżni znajduje się obok przewodu sieciowego, z przodu, poniżej pokrywy silnika. Ustawić włącznik na pozycji „Wł." = (I). Wskazanie całkowitej liczby kilometrów wyświetla się z symbolem odo XXXX.

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Przed każdym treningiem należy sprawdzić funkcjonowanie wyłącznika bezpieczeństwa. Włożyć klucz bezpieczeństwa do wyłącznika bezpieczeństwa, a przewód przypiąć do odzieży. Jeżeli klucz bezpieczeństwa nie jest włożony do wyłącznika bezpieczeństwa, na wyświetlaczu pojawia się „SAFE - - - SAFE".

ROZPOCZĘCIE TRENINGU

Przy wchodzeniu na bieżnię i schodzeniu z niej należy zawsze trzymać się poręczy.

Przed rozpoczęciem treningu stanąć na bocznej platformie bieżni. Nigdy nie uruchamiać urządzenia, stojąc na powierzchni do biegania. Trening rozpocząć, zaczynając od niskiej prędkości, następnie zwiększać prędkość, ewentualnie kąt pochylenia bieżni. W miarę możliwości biegać zawsze pośrodku powierzchni do biegania.

Podczas treningu zawsze utrzymywać ciało i głowę skierowane do przodu. Nigdy nie odwracać się na bieżni, gdy taśma jeszcze się przesuwa.

MOŻLIWOŚCI TRENINGU

MANUEL (ręczny program treningowy)

Po włączeniu urządzenia oraz zablokowaniu się klucza bezpieczeństwa, należy nacisnąć przyciskSTART. Po upływie 3 s nastąpi uruchomienie bieżni z prędkością 0,8 km/h (0,5 mph).

W każdej chwili podczas treningu istnieje możliwość zwiększenia / zmniejszenia prędkości lub pochylenia. Aby zakończyć trening, nacisnąć przycisk STOP.

Przy ręcznym rozpoczęciu treningu wyjściowy dystans treningowy i czas treningu są naliczane narastająco. W ręcznym programie treningowym nie ma limitu czasu.

1. Włączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni oraz przypiąć klips do ubrania.
3. Wcisnąć przycisk START w celu rozpoczęcia treningu.

MANUEL (ręczny program treningowy) z zadanym czasem lub dystansem treningowym

Przed rozpoczęciem treningu nacisnąć przycisk TIME lub DISTANCE. Odpowiedni przycisk świeci jasno. Za pomocą przycisków (-/+) wprowadzić wartości. Wskazanie TIME lub DISTANCE po rozpoczęciu treningu jest odliczane malejąco.

PROGRAM STEROWANIA W ZALEŻNOŚCI OD WARTOŚCI TĘTNA (tylko gdy przycisk sygnału tętna jasno świeci)

Wprowadzenie tętna docelowego przed treningiem (60-200)

Nacisnąć przycisk PULSE. Miga wskazanie. Za pomocą przycisków (-/+) wprowadzić wartość. Dla potwierdzenia nacisnąć ponownie przycisk PULSE. Dopasowanie prędkości i pochylenia (opcja) podczas treningu umożliwia osiągnięcie i utrzymanie tętna docelowego, gdy aktualne tętno przez co najmniej 30 sekund utrzymuje się w zakresie -/+ 15 uderzeń od tętna docelowego. Poza tym zakresem prędkość można zmieniać ręcznie.

Przejęcie wartości tętna podczas treningu (PULSEHOLD)

Nacisnąć przycisk PULSE. Aktualne tętno staje się tętnem docelowym. PULSE świeci jaśniej. Dopasowanie prędkości i pochylenia (opcja) umożliwia osiągnięcie i utrzymanie tętna docelowego.

Naciśnięcie przycisku PULSE lub zmiana wartości SPEED lub INCLINE, powoduje zakończenie programu sterowania w zależności od wartości tętna.

Jeżeli podczas programu sterowania w zależności od wartości tętna nastąpi przerwa w rejestracji tętna, po 60 sekundach prędkość i pochylenie zostaje zredukowane do minimum, a taśma zostaje zatrzymana.

TRENING

Podczas treningu wskazanie SPEED/INCLINE i wskazanie TIME/DISTANCE zmieniają się w cyklu 10-sekundowym. Po wybraniu przycisku SPEED/DISTANCE wartości można zmieniać przez 10 sekund za pomocą przycisków (-/+) . Prędkość można zmienić również bezpośrednio za pomocą przycisków (-/+).

PRZERWA W TRENINGU

Jeżeli przycisk STOP zostanie wciśnięty podczas treningu, program zostanie przerwany i aktywowany zostanie tryb przerwy.

Jeżeli podczas trybu przerwy zostanie wciśnięty przycisk START, nastąpi ponowne uruchomienie taśmy i nabierze ona tej prędkości, która była ustawiona przed przejściem w tryb przerwy. Wartości dotyczące treningu będą w dalszym ciągu naliczane, począwszy od momentu, w którym zostały przerwane.

KASOWANIE WSKAZAŃ (RESET)

Jeżeli podczas wyświetlania wskazania przerwy zostanie naciśnięty przycisk STOP,nastąpi RESET (usunięcie wskazań).

Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku STOP również uruchamia RESET.

TRYB STANDBY

Jeżeli bieżnia nie jest używana przez ponad 10 min, przełącza się w tryb standby. Pobór mocy: poniżej 0,5 W.

Naciśnięcie przycisku ENERGY SAVING powoduje ponowne uruchomienie bieżni.

Ustawienia (informacje i wprowadzanie danych)

Po włączeniu urządzenia nacisnąć przycisk ustawień. Za pomocą przycisków - + można wyświetlić następujące informacje:

Informacje:

Nazwa bieżni	XXXX XXX XXXX
Wersja oprogramowania	XXXX XXX XXXX
Wersja kontrolera silnika	XXXX XXX XXXX
Dystans całkowity [km/mile]	odo 0 0000
Czas całkowity [h]	hour 0 0000

WPROWADZANIE DANYCH

Nacisnąć przycisk INCLINE.

Ustawienie, czy w programie sterowania w zależności od tętna oprócz prędkości ma być również zmieniane pochylenie.

Incl hrc OFF/ON

Naciśnięcie przycisku INCLINE powoduje zmianę ustawienia.

Nacisnąć przycisk SPEED.

Ustawienie, czy w parametrze SPEED wyświetlana jest prędkość czy czas na 1000 m (PACE).

SP.d / PACE

Naciśnięcie przycisku SPEED powoduje zmianę ustawienia.

Nacisnąć przycisk PULSE.

Ustawienie, czy aktywowane są dźwięki ostrzeżeń.

bu.Z OFF/ON

Naciśnięcie przycisku PULSE powoduje zmianę ustawienia.

Nacisnąć przycisk TIME.

Kasowanie całkowitej liczby kilometrów i całkowitego czasu.

clr NO/YES

Naciśnięcie przycisku TIME powoduje zmianę ustawienia.

Nacisnąć przycisk DISTANCE.

Ustawienie, czy dystans wyświetlany jest w kilometrach czy w milach.

EN NO/YES

Naciśnięcie przycisku DISTANCE powoduje zmianę ustawienia.

Naciśnięcie przycisku START powoduje przejęcie ustawienia.

Naciśnięcie przycisku STOP powoduje opuszczenie danego obszaru ustawień.

BLUETOOTH (KETTLER S-FIT APP) Bluetooth

Bieżnia może być sterowana za pośrednictwem aplikacji KETTLER S-FIT APP. W tym celu potrzebne jest nawiązanie połączenia Bluetooth ze smartfonem lub tabletem. Więcej informacji uzyskać można, korzystając z aplikacji KETTLER S-FIT APP. Dla urządzeń z systemem Android aplikacja dostępna jest w „Google play", a dla urządzeń z systemem iOS w „iTunes".

NAWIĄZYWANIE POŁĄCZENIA (łączenie/pairing)

Po włączeniu urządzenia nacisnąć przycisk BLUETOOTH. Sygnał Bluetooth bieżni wysyłany jest przez 2 minuty. Sygnalizuje to migający przyciskBT. Gdy uda się nawiązać połączenie, przycisk BT świeci się nieprzerwanie. Nie jest konieczne wprowadzanie żadnych danych identyfikacyjnych na bieżni.

Rozłączanie połączenia

Nacisnąć przycisk BLUETOOTH lub wyciągnąć klucz wyłącznika bezpieczeństwa. Napęd silnika zostaje zatrzymany.

Instrukcja obsługi

Bardziej aktualne instrukcje obsługi znaleźć można na naszej stronie internetowej www.kettler.net w zakładce Sport > SERVICE-CENTER > Computeranleitungen (Instrukcje obsługi komputera).

Błędy i komunikaty serwisowe

Po upływie 100 roboczogodzin na wyświetlaczu pojawia się wskazanie „lubr". Należy nasmarować bieżnię.

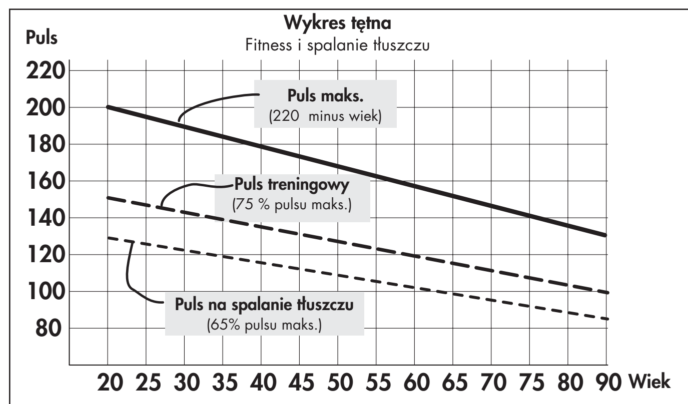
Instrukcja treningowa

Bieganie jest wysoce efektywną formą treningu sprawnościowego. Przy pomocy bieżni treningowej możesz niezależnie od jakiejkolwiek pogody przeprowadzić kontrolowany i dozowany trening biegowy w domu. Bieżnia treningowa nadaje się nie tylko do joggingu, lecz również do treningu chodu. Zanim zaczniesz trening powinieneś uważnie przeczytać poniższe wskazówki.

Planowanie i sterowanie swoim treningiem biegowym
Podstawą planowania treningu jest Twoja aktualna kondycja fizyczna. Za pomocą testu wysiłkowego Twój lekarz domowy może zdiagnozować osobistą kondycję fizyczną, która stanowi bazę planowania Twojego treningu. Jeżeli nie zleciłeś przeprowadzenia testu wysiłkowego, to w każdym razie należy unikać dużych obciążeń treningowych względnie przeciążeń. Przy planowaniu powinieneś zapamiętać sobie następującą zasadę: trening wytrzymałościowy jest sterowany zarówno poprzez zakres obciążenia jak i poprzez wielkość/intensywność obciążenia.

Wytyczne dla treningu wytrzymałościowego
Intensywność obciążenia
Intensywność obciążenia przy treningu biegowym kontroluje się w pierwszej kolejności poprzez częstotliwość tętna.

Tętno maksymalne: pod pojęciem obciążenia maksymalnego rozumie się osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalna osiągalna ilość uderzeń serca na minutę jest zależna od wieku. Obowiązuje tutaj zasada ogólna: maksymalna ilość uderzeń serca na minutę odpowiada 220 uderzeń pulsu minus wiek.
Przykład: wiek 50 lat > 220 - 50 = 170 uderzeń pulsu na minutę.
Tętno obciążenia:



Optymalną intensywność obciążenia osiąga się przy 65-75% indywidualnej wydolności układu sercowo-naczyniowego (por. wykres).
65% = cel treningu spalanie tłuszczu
75% = cel treningu poprawa sprawności
Wartość ta zmienia się w zależności od wieku.

Intensywność w przypadku treningu na bieżni treningowej jest regulowana z jednaj strony poprzez prędkość biegu, a z drugiej strony poprzez kąt nachylenia powierzchni bieżni. Ze wzrostem prędkości biegu zwiększa się obciążenie fizyczne. Zwiększa się ono również wraz ze zwiększaniem kąta nachylenia. Jako początkujący unikaj za dużego tempa biegu lub treningu ze zbyt dużym kątem nachylenia powierzchni bieżni, ponieważ przy tym szybko może zostać przekroczony zalecany zakres częstotliwości tętna. Swoje indywidualne tempo biegu oraz kąt nachylenia podczas treningu na bieżni treningowej powinieneś wyznaczyć tak, żebyś swoją optymalną częstotliwość tętna osiągnął zgodnie z powyższymi danymi. Skontroluj podczas biegu na podstawie swojej częstotliwości tętna, czy trenujesz w swoim zakresie intensywności.

Zakres obciążenia
Czas trwania sesji treningowej i jej częstotliwość w tygodniu:
Optymalny zakres obciążenia jest dany, kiedy przez dłuższy okres czasu uzyskuje się 65-75% indywidualnej wydolności układu sercowo-naczyniowego.
Zasada ogólna:
albo 10 min / sesja treningowa przy treningu codziennym,
albo 20 - 30 min / sesja treningowa przy treningu 2-3 razy/tydzień,
albo 30 - 60 min / sesja treningowa przy treningu 1-2 razy/tydzień,

Początkujący nie powinni rozpoczynać od sesji treningowych trwających 30 - 60 minut. Trening początkującego w czasie pierwszych 4 tygodni może być zaplanowany interwałowo:

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	1 minuta - bieg 1 minuta - chód 2 minuta - bieg 1 minuta - chód 2 minuta - bieg 1 minuta - chód 1 minuta - bieg 1 minuta - chód
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	2 minuta - bieg 1 minuta - chód 3 minuta - bieg 1 minuta - chód 2 minuta - bieg 1 minuta - chód
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	3 minuta - bieg 1 minuta - chód 4 minuta - bieg 1 minuta - chód 3 minuta - bieg 1 minuta - chód
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	4 minuta - bieg 1 minuta - chód 5 minuta - bieg 1 minuta - chód 4 minuta - bieg 1 minuta - chód

Warm-Up
Na początku każdej sesji treningowej należy przez około 3 - 5 minut przeprowadzić rozruch względnie rozgrzewkę, stopniowo zwiększając wysiłek tak, aby wprawić swój układ sercowo-naczyniowy i muskulaturę w „kłus”.

Cool-Down
Równie ważne jest tak zwane “ochłonięcie”. Po każdej sesji treningowej należy jeszcze przez dalsze 2 - 3 minuty kontynuować wolno bieg. W dalszym okresie Twojego treningu wytrzymałościowego poziom wysiłku powinien być zwiększany początkowo poprzez zakres wysiłku, tzn. zamiast 10 minut należy trenować 20 minut albo zamiast 2 razy tygodniowo należy trenować 3 razy. Obok indywidualnego planowania swojego treningu możesz również sięgnąć do programów treningowych zintegrowanych w Twoim komputerze treningowym. To, czy Twój trening przyniósł po kilku tygodniach pożądany skutek możesz stwierdzić na podstawie następujących obserwacji:

1. Określony poziom wytrzymałości uzyskujesz przy mniejszej wydajności sercowo-naczyniowej niż poprzednio.
2. Utrzymujesz określony poziom wytrzymałości przez dłuszy okres czasu przy tej samej wydajności sercowo-naczyniowej.
3. Ochłonięcie przy określonym poziomie wydajności sercowo-naczyniowej następuje szybciej niż poprzednio.

Wskazówki dotyczące pomiaru tętna przez pomiar pulsu ręcznego
Generowane skurczami serca mininapięcie zostaje zarejestrowane prze czujniki ręczne i oszacowane przez elektronikę.

- Obejmuj zawsze powierzchnie stykowe obu rękoma.
- Unikaj gwałtownego obejmowania.
- Trzymaj ręce spokojnie i unikaj kurczenia rąk oraz tarcia powierzchni stykowych.

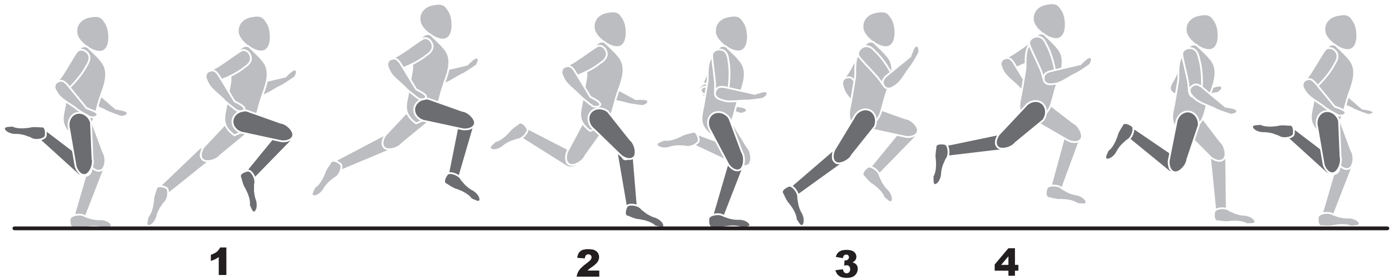
Specjalne wskazówki treningowe
Każdy powinien znać posunięcia towarzyszące bieganiu. Mimo to, w trakcie treningu biegowego należy przestrzegać pewnych zasad:

- Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo zmontowane i dobrze zamocowane.
- Wchodzić i schodzić z urządzenia wolno jedynie wtedy, gdy bieżnia jest całkowicie zatrzymana, przytrzymując się przy tym poręczy.
- Przed startem bieżni treningowej przymocuj sznur klucza bezpieczeństwa zatrzymujący bieżnię do swojego ubrania.
- Podczas treningu należy używać odpowiedniego obuwia biegowego względnie sportowego.
- Istnieje różnica pomiędzy bieganiem na bieżni treningowej, a bieganiem po normalnej powierzchni. Dlatego też do treningu biegowego powinieneś się przygotować poprzez wolne chodzenie na bieżni treningowej.
- Podczas kilku pierwszych sesji treningowych trzymaj się mocno za uchwyt, aby uniknąć niekontrolowanych ruchów mogących spowodować upadek. Dotyczy to szczególnie obsługiwania komputera podczas treningu biegowego.
- Początkujący nie powinni wybierać zbyt dużych kątów nachylenia powierzchni bieżni, aby uniknąć przeciążenia treningowego.
- W miarę możliwości należy utrzymywać regularny rytm biegu.
- Trenować należy tylko w środku powierzchni bieżni.

Biomechanika – bieżnia treningowa
Rodzaje treningu i wykonywane ruchy

Bieżnia pozwala na różnorodny trening: od chodzenia poprzez walking (szybkie chodzenie) aż po sprint. Chód, walking, bieg i sprint można podzielić na cztery fazy:

Faza	Rozpoczęcie	Zakończenie	Wskazówki / opis ruchów
Faza przedniego zamachu	**Noga popierająca pod punktem ciężkości ciał**	**Postawienie stopy**	W czasie tej fazy kolano jest unoszone na maksymalną wysokość. W ten sposób następuje przeniesienie nogi do przodu. Podczas stawiania stopy, w ciągu 10-20 ms wstrząsy kończyn dolnych są amortyzowane przez pasywne hamowanie.
Faza przedniego podporu	**Postawienie stopy**	**Wyprostowana postawa ciała**	Przy stawianiu stopy powstają siły, które stanowią dwu- lub trzykrotność wagi ciała. Dlatego należy pamiętać o stosowaniu odpowiedniego obuwia, absorbującego oddziałujące siły oraz zapewniającego zdrową pronację stopy.
Faza tylnego podporu	**Wyprostowana postawa ciała**	**Odbicie stopy**	W fazie końcowej następuje wyciągnięcie stopy i odbicie na jej pierwszym palcu.
Faza tylnego zamachu	**Odbicie stopy**	**Wyprostowana postawa ciała**	



Style biegania

Nie jest możliwe określenie norm dotyczących ruchów podczas biegania. Dlatego wybór najbardziej ekonomicznego stylu biegania jest bardzo indywidualny i w znacznym stopniu zależy od szybkości biegu i budowy ciała. Wyróżnia się kilka sposobów stawiania stóp podczas biegu:

- Na przedniej części stopy: kontakt z podłożem rozpoczyna się od przedniej części stopy. Przy zetknięciu stopy z podłożem kolano jest lekko ugięte. Dlatego duża część występujących sił jest amortyzowana przez mięśnie.
- Na tylnej części stopy: kontakt z podłożem rozpoczyna się od pięty. Przy zetknięciu pięty z podłożem kolano jest niemal wyprostowane. Ruch amortyzowany jest przez pasywny aparat ruchu oraz obuwie.
- Na środkowej części stopy: kontakt z podłożem rozpoczyna się od śródstopia. Kombinacja stawiania stopy na przedniej i tylnej części.

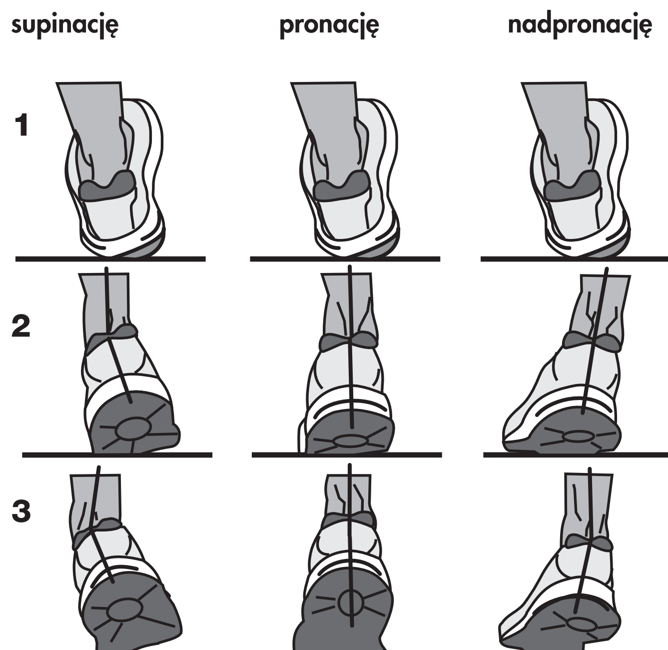
Należy pamiętać, że ekonomiczna technika biegania zapobiega przedwczesnemu zmęczeniu oraz urazom. Biomechaniczne wymogi podczas biegu i występujące siły są zależne od następujących faktorów:

- szybkość biegania
- właściwości podłoża / profil odcinka
- budowa ciała
- technika biegania
- obuwie
- statyka kończyn dolnych

Pronacja stopy

Pronacja opisuje naturalną amortyzację stopy w celu zniwelowania sił działających przy zetknięciu stopy z podłożem. Pronacja stopy jest zależna od typu biegacza. Przy tym rozróżnia się: pronację, nadpronację oraz supinację.

Obuwie do biegania powinno zawsze pomagać biegaczowi z normalną pronacją w wykonywaniu naturalnych ruchów pronacyjnych, nie ograniczając ich przez technologie stabilizujące. Szczególnymi problemami biegaczy są: nadpronacja lub supinacja. Mogą one powodować różnego rodzaju urazy. Jednak odpowiednie obuwie pomaga korygować indywidualne nieprawidłowe ułożenie stopy i rozwiązywać indywidualne problemy.



P INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Informações para a sua segurança:

- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho só pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados. Apenas pessoal especializado pode efectuar intervenções nos componentes eléctricos. Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- Para a limpeza, conservação e manutenção utilize apenas o conjunto de conservação de aparelhos KETTLER, ref.ª 7921-000
- Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.
- A passadeira só pode ser utilizada para o fim a que se destina, ou seja, para a prática de corrida e caminhadas por pessoas adultas.
- Respeite o peso máximo do utilizador.
- Nunca treine sem antes inserir a chave de segurança.
- Nas primeiras sessões de treino, familiarize-se com os movimentos a velocidade reduzida.
- Caso não se sinta seguro, segure-se bem às pegas, abandone a passadeira pelas plataformas laterais e imobilize-a.

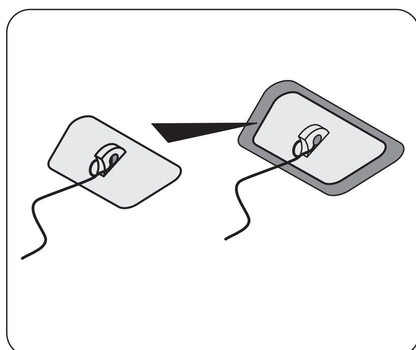
Importante: as instruções de segurança contidas no manual de montagem e de instalação devem ser igualmente respeitadas.

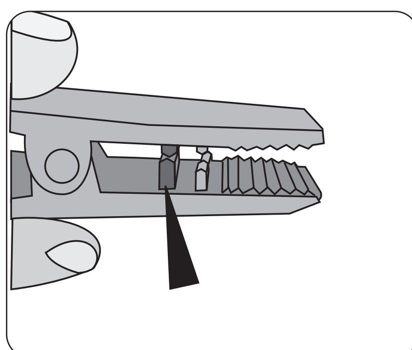
Interruptor de segurança

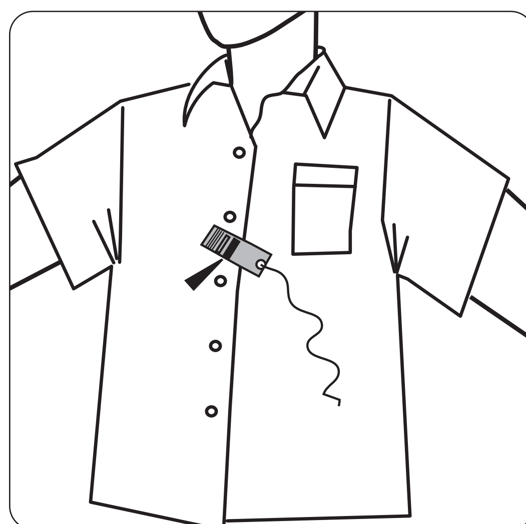
- Antes de cada treino, fixe a chave de segurança no interruptor de segurança e prenda a fita da chave ao vestuário. Ajuste o comprimento da fita: se tropeçar, o interruptor de segurança dispara.
- O interruptor de segurança foi concebido para desligar imediatamente o accionamento da passadeira, bem como o ajuste da altura, caso o utilizador tropece ou se encontre numa situação de emergência. Utilize o interruptor de segurança apenas para uma paragem de emergência. Em circunstâncias normais, durante o treino, utilize a tecla STOP para imobilizar a passadeira de modo seguro e confortável.
- Verificar o interruptor de segurança antes de iniciar o treino:
  Posicione-se sobre as plataformas laterais e inicie a passadeira à velocidade mínima. Retire a chave de segurança do interruptor de segurança. A passadeira deverá parar de imediato. De seguida, volte a fixar a chave de segurança no interruptor de segurança e prenda a fita ao vestuário. Com a passadeira parada, recue alguns passos. A chave de segurança dever-se-á soltar do interruptor de segurança. A fita deverá permanecer presa ao vestuário. De seguida, volte a fixar a chave de segurança no respectivo interruptor.

Segurança da passadeira

É possível evitar uma utilização descontrolada da passadeira por terceiros, retirando a chave de segurança. Guarde-a cuidadosamente e mantenha-a afastada de crianças!











Indicação da inclinação > INCLINE (mais intensa)
Indicação da velocidade > SPEED (mais intensa)



Indicação da pulsação atual
> ponto decimal intermitente



Indicação do tempo > TIME (mais intensa)
Indicação do percurso > DISTANCE (mais intensa)



Antes do treino
Pré-seleção da inclinação
Tecla INCLINE > (mais intensa)
Teclas - +
Pré-seleção da velocidade
Tecla SPEED > (mais intensa)
Teclas - +

Durante o treino
Alteração da inclinação
Tecla INCLINE > (mais intensa)
Teclas - +
Alteração da velocidade
Teclas - +
Tecla SPEED > (mais intensa)



Antes do treino
Introdução para comando por pulsação
Tecla PULSE > (mais intensa)
Teclas - +
Tecla PULSE > (mais intensa)

Durante o treino
Tecla PULSE > (mais intensa)
Comando por pulsação com valor da pulsação atual.



Antes do treino
Valor de tempo
Tecla TIME > (mais intensa)
Teclas - +
ou
Valor de percurso
Tecla DISTANCE > (mais intensa)
Teclas - +



Tecla de ajustes
(acende com luz intensa)
Teclas - +
Informações
Designação da passadeira
Versão de software
Versão do controlador do motor
Percurso total [km/mi]
Tempo total [h]

Dados
Tecla INCLINE > (mais intensa)
ou
Tecla SPEED > (mais intensa)
ou
Tecla PULSE > (mais intensa)
ou
Tecla TIME > (mais intensa)
ou
Tecla DISTANCE > (mais intensa)
Tecla START > (mais intensa)
Modo de standby

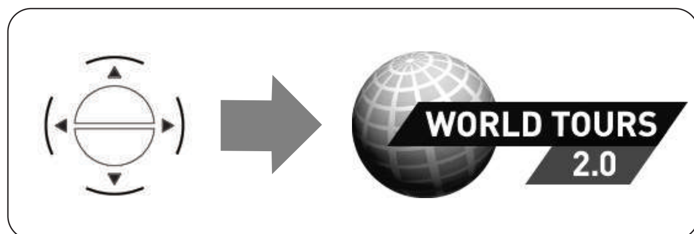


Tecla START
- Inicia a passadeira
- Aceita alteração (em Ajustes)

Tecla STOP 1x
Pausa do treino
Tecla STOP 2x
Fim do treino
Tecla STOP prolongadamente
Fim do treino (Reset)



Tecla Bluetooth
desligado = sem ligação BT
intermitente = pronto para coplamento BT
ligado = ligação BT



Valores indicados		
Indicação	**Área de indicação**	**Nível**
INCLINE Inclinação	0 - 15%	0,5
SPEED Velocidade	0,8 - 20 km/h	0.1
SPEED Velocidade	0,5 - 12 mph	0.1
TIME Tempo	00.00 - 99.59 min.sec 100.0 - 999.5 min.sec	1
DISTANCE Percurso	0.00 - 9.99 km 10.0 - 99.9 km	0.01 0.1
DISTANCE Percurso	0.00 - 9.99 mi 10.0 - 99.9 mi	0.01 0.1
PULSE Pulsação	40 - 220 bpm	1

AJUSTE DA INCLINAÇÃO

Com a tecla INCLINE (+) o ângulo de inclinação é aumentado 0,5 %.

Com a tecla INCLINE (-) o ângulo de inclinação é reduzido 0,5 %.

Prima esta tecla prolongadamente, para percorrer os valores de modo automático.

AJUSTE DA VELOCIDADE

Com a tecla SPEED (+), aumenta-se a velocidade em 0,1 km/h (mph) durante o treino.

Com a tecla SPEED (-), diminui-se a velocidade em 0,1 km/h (mph) durante o treino.

Prima esta tecla prolongadamente, para percorrer os valores de modo automático.

RECEPÇÃO DA PULSAÇÃO

A passadeira está equipada com um medidor da pulsação para as mãos. Para garantir uma boa medição da pulsação para as mãos, agarre firmemente em ambos os sensores da pulsação de modo a abrangê-los com as mãos, mas sem as mexer. Se mexer as mãos, poderá causar falhas. A indicação da pulsação necessita de aprox. 5 a 15 segundos para apresentar a sua pulsação actual.

A passadeira dispõe também de um receptor do ritmo cardíaco integrado compatível com o cinto torácico da POLAR. Para poder utilizar o sistema de pulsação sem fios, terá de utilizar um cinto torácico para a transmissão do ritmo cardíaco. O cinto torácico para a transmissão do ritmo cardíaco não está incluído no âmbito de fornecimento desta passadeira. Recomendamos o cinto torácico T34 da POLAR, que está disponível como acessório no comércio especializado.

Esteja atento para o facto de que alguns materiais utilizados no seu vestuário (p. ex. poliéster, poliamida) podem gerar cargas estáticas e eventualmente impedir uma medição fiável do ritmo cardíaco. Além disso, tenha em consideração que telemóveis, televisores e outros aparelhos eléctricos, que formam um campo magnético à sua volta, poderão interferir igualmente na medição do ritmo cardíaco.

MENSAGENS DE ERRO

Em caso de erros do comando durante o funcionamento, são exibidas várias mensagens no mostrador. As mensagens de erro podem ser repostas, desligando e voltando a ligar o interruptor de alimentação. Se a mensagem de erro voltar a surgir, deverá contactar a assistência técnica.

FUNCIONAMENTO

LIGAR

Em primeiro lugar, ligue o aparelho. O interruptor de LIGAR/DESLIGAR (I/0) da passadeira encontra-se ao lado do cabo de alimentação, na parte da frente, por baixo da cobertura do motor. Coloque o interruptor na posição "LIGADO" = (I). O total de quilómetros é indicado com odo XXXX.

CHAVE DE SEGURANÇA

Antes do treino, verifique o funcionamento do interruptor de segurança. Fixe a chave de segurança no interruptor de segurança e prenda a fita ao vestuário. Se a chave de segurança não estiver encaixada no interruptor de segurança, surge a indicação "SAFE - - - SAFE".

INICIAR O TREINO

Ao subir e descer, segure-se sempre aos suportes para as mãos.

Antes de iniciar o treino, coloque-se na plataforma lateral da passadeira. Nunca coloque o aparelho em movimento estando já em cima da passadeira. Inicie o treino com uma velocidade lenta e, de seguida, aumente a velocidade ou o ângulo de inclinação. Se possível, corra sempre no centro da passadeira.

Durante o treino, mantenha a cabeça e o corpo virados para a frente. Não tente voltar-se em cima da passadeira, enquanto esta ainda estiver em movimento.

POSSIBILIDADES DE TREINO

MANUEL (manual)

Depois de ligar o aparelho e inserir a chave de segurança, prima a tecla START. A passadeira inicia após 3 segundos com 0,8 km/h (0,5 mph).

Pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. Para concluir o treino, prima a tecla STOP.

Ao iniciar o treino manualmente, a indicação relativa ao percurso e ao tempo de treino entra em contagem crescente. O programa manual é um treino sem limite de tempo.

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Prima a tecla START, para iniciar o treino.

MANUEL (manual) com valor de tempo ou de percurso predefinido

Antes do treino, prima a tecla TIME ou DISTANCE. A respetiva tecla acende com luz intensa. Introduza os valores com as teclas (-/+). A indicação TIME ou DISTANCE entra em contagem decrescente no início do treino.

COMANDADO POR PULSAÇÕES (a tecla só acende com luz intensa em caso de sinal de pulsação)

Introdução da pulsação pretendida antes do treino (60 - 200)

Prima a tecla PULSE. A indicação pisca. Introduza um valor com as teclas (-/+). Para confirmar, prima novamente a tecla PULSE. Durante o treino, a pulsação pretendida é controlada e mantida mediante uma adaptação da velocidade e da inclinação (opcional), caso a pulsação atual se encontre pelo menos 30 segundos numa faixa de -/+ 15 batimentos da pulsação pretendida.

Aceitação da pulsação durante o treino (PULSEHOLD)

Prima a tecla PULSE. A pulsação atual alcança o valor pretendido. PULSE acende com luz mais intensa. A pulsação pretendida é controlada e mantida mediante uma adaptação da velocidade e inclinação (opcional).

Se premir a tecla PULSE ou alterar os valores de SPEED ou INCLINE, o comando por pulsação termina.

Se durante o comando por pulsação se perder a medição da pulsação, após 60 segundos a velocidade e a inclinação são repostas para o mínimo e a passadeira para.

TREINO

Durante o treino, a indicação SPEED/INCLINE e a indicação TIME/DISTANCE mudam em intervalos de 10 segundos. Ao selecionar a tecla SPEED/DISTANCE, estas podem ser alteradas num espaço de 10 segundos através das teclas (-/+). A velocidade também pode ser alterada diretamente através das teclas (-/+).

PAUSA DO TREINO

Se premir a tecla STOP durante o treino, o programa é interrompido e o modo de pausa é ativado.

Se se premir a tecla START durante o modo de pausa, a passadeira inicia e retoma a velocidade ativada antes da pausa. Retoma-se a contagem dos valores do treino a partir do último valor antes da interrupção.

APAGAR AS INDICAÇÕES (RESET)

Se se premir a tecla STOP durante a indicação de pausa, ocorre um RESET (eliminação das indicações).

Ao premir prolongadamente a tecla STOP, ocorre também um RESET.

STANDBY

Após uma paragem de 10 minutos, a passadeira entra em modo de standby. O consumo de potência é inferior a 0,5 Watt.

Prima a tecla ENERGY SAVING para voltar a ativar a passadeira.

Ajustes (informações e dados)

Depois de ligar, prima a tecla AJUSTES. Com a tecla - +, são exibidas as seguintes informações:

Informações:

Designação da passadeira	XXXX XXX XXXX
Versão de software	XXXX XXX XXXX
Versão do controlador do motor	XXXX XXX XXXX
Percurso total [km/mi]	odo 0 0000
Tempo total [h]	hour 0 0000

DADOS

Premir tecla INCLINE

Ajuste para se alterar, além da velocidade, a inclinação no comando por pulsação.

Incl hrc OFF/ON

Ao premir a tecla INCLINE, altera-se o ajuste.

Premir tecla SPEED

Ajuste para que em SPEED seja indicada a velocidade ou o tempo de 1000 m (PACE).

SP.d / PACE

Ao premir a tecla SPEED, altera-se o ajuste.

Premir tecla PULSE

Ajuste para emissão ou não de sinais sonoros.

bu.Z OFF/ON

Ao premir a tecla PULSE, altera-se o ajuste.

Premir tecla TIME

Apagar os quilómetros e tempo totais.

clr NO/YES

Ao premir a tecla TIME, altera-se o ajuste.

Premir tecla DISTANCE

Ajuste para indicação em quilómetros ou milhas.

EN NO/YES

Ao premir a tecla DISTANCE, altera-se o ajuste.

Com a tecla START, aceita o ajuste.

Com a tecla STOP, abandona a área.

BLUETOOTH (KETTLER S-FIT APP) Bluetooth

A passadeira pode ser controlada através da KETTLER S-FIT APP. Para isso, é necessária uma ligação BT a um smartphone ou tablet. Poderá obter mais informações através da KETTLER S-FIT APP. Para dispositivos Android, pode ser adquirida no "Google play" e para dispositivos iOS, no "iTunes".

ESTABELECER LIGAÇÃO (acoplar/emparelhar)

Depois de ligar, premir a tecla BLUETOOTH. A identificação BT da passadeira é transmitida durante 2 minutos. Tal é indicado pela tecla BT intermitente. Se o acoplamento for bem sucedido, a tecla BT acende-se de modo permanente. Não é necessário introduzir qualquer chave na passadeira.

Separar ligação

Premir a tecla BLUETOOTH ou puxar o interruptor de segurança. O acionamento do motor para.

Manual de instruções

Poderá encontrar manuais de instruções mais atuais no nosso site www.kettler.net, em Desporto > SERVICE-CENTER > Instruções do computador.

Erros e mensagens de serviço

Após 100 horas de serviço, surge a indicação "lubr". Deverá lubrificar agora a passadeira.

Instruções de treino

A corrida é uma forma muito eficaz de treinar a condição física. Com a passadeira, pode realizar o seu treino de corrida a partir de casa, de forma controlada e equilibrada, independentemente das condições atmosféricas.
A passadeira não se adequa apenas para a prática de jogging, como também de caminhadas. Antes de iniciar o treino, deve ler atentamente as seguintes indicações!

Planeamento e execução do treino de corrida

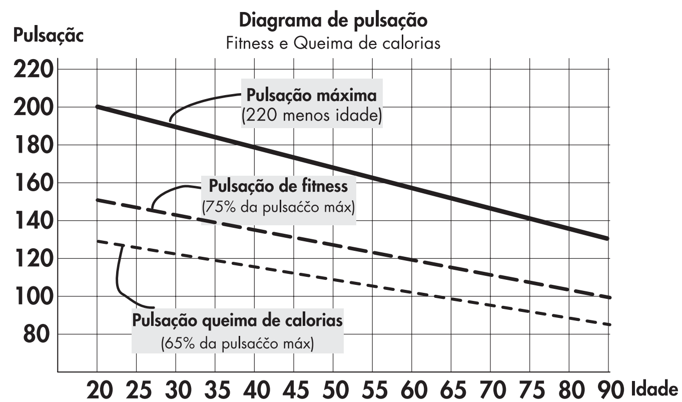
O planeamento do treino deve ser feito de acordo com a sua capacidade de esforço actual. Efectuando um teste de esforço, o seu médico poderá determinar a sua capacidade de esforço, a qual servirá de base para o planeamento do seu treino. Se não tiver efectuado nenhum teste de esforço, deverá evitar uma sobrecarga ou esforço excessivo durante o seu treino. Para o planeamento, deve ter presente os seguintes princípios:
o treino de resistência é feito segundo a área de esforço e também segundo o grau e a intensidade do mesmo.

Valores de referência para o treino de resistência

Intensidade de esforço

A intensidade de esforço durante a corrida é controlada pela frequência de pulsação do seu coração.
Pulsação máxima: rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade.
Aqui vale a seguinte regra geral:
o ritmo cardíaco máximo por minuto corresponde a 220 pulsações menos a idade.
Exemplo: idade 50 anos > 220 – 50 = 170 pulsações/min.

Pulsação em esforço:



A intensidade de esforço ideal é alcançada com 65–75 % do rendimento cardiovascular individual (cf. diagrama).
65% = Objectivo do treino: queima de gordura
75% = Objectivo do treino: melhoria da condição física
Este valor muda conforme a idade.
Durante o treino com a passadeira, a intensidade é regulada por um lado, pela velocidade de corrida e, por outro, pelo ângulo de inclinação do sistema da passadeira. Com uma velocidade de corrida progressiva, o esforço físico aumenta. Este também se torna maior, quando o ângulo de inclinação aumenta. Se é principiante, evite um ritmo de corrida demasiado acelerado ou um treino com um ângulo de inclinação elevado, pois a frequência de pulsação sugerida é facilmente ultrapassada. Deve determinar o seu ritmo de corrida individual e o ângulo de inclinação durante o treino com a passadeira, de forma a obter a pulsação ideal segundo os dados acima indicados. Durante o treino, controle, mediante a frequência de pulsação indicada, se está a treinar dentro da sua área de intensidade.

Grau de esforço

Duração de uma sessão de treino e respectiva frequência por semana: o grau de esforço ideal verifica-se quando são alcançados 65–75 % do rendimento cardiovascular individual durante um período de tempo mais prolongado.
Regra geral:

Frequência do treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2-3 x por semana	20-30 min
1-2 x por semana	30-60 min

Os principiantes não devem começar com sessões de treino de 30-60 minutos. O treino para principiantes pode ser estruturado de forma intervalada durante as primeiras 4 semanas:

Frequência do treino	Âmbito de uma sessão de treino
	1ª semana
3 x por semana	Correr 1 minuto Caminhar 1 minuto Correr 2 minutos Caminhar 1 minuto Correr 2 minutos Caminhar 1 minuto Correr 1 minuto Caminhar 1 minuto
	2ª semana
3 x por semana	Correr 2 minuto Caminhar 1 minuto Correr 3 minutos Caminhar 1 minuto Correr 2 minutos Caminhar 1 minuto
	3ª semana
3 x por semana	Correr 3 minuto Caminhar 1 minuto Correr 4 minutos Caminhar 1 minuto Correr 3 minutos Caminhar 1 minuto
	4ª semana
3 x por semana	Correr 4 minuto Caminhar 1 minuto Correr 5 minutos Caminhar 1 minuto Correr 4 minutos Caminhar 1 minuto

Warm-Up (aquecimento)

No início de cada sessão de treino deve aquecer-se durante 3-5 minutos, aumentado lentamente o esforço, para o seu sistema cardiovascular e a sua musculatura entrarem no "ritmo".

Cool-Down (arrefecimento)

O chamado "Arrefecimento" tem a mesma importância. Após cada treino deve continuar a correr devagar durante aprox. 2-3 minutos.

Por norma, o esforço para o seu treino de resistência posterior deve ser aumentado, primeiro, através do grau de esforço, p. ex. treinando diariamente 20 minutos em vez de 10 minutos ou 3x por semana em vez de 2x. Para além do plano individual do seu treino de resistência, pode recorrer aos programas de treino integrados no computador de treino da passadeira.

Da seguinte forma, pode verificar se o seu treino, após algumas semanas, resultou nos efeitos desejados:

1. Consegue dar um determinado rendimento de resistência com menos rendimento cardiovascular do que antes
2. Mantém um determinado rendimento de resistência com o mesmo rendimento cardiovascular durante um período de tempo mais longo.
3. Recupera mais rapidamente após um determinado rendimento cardiovascular do que antes.

Indicações relativas à medição da pulsação com pulsação para as mãos

Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto.

Notas especiais sobre o treino

Os movimentos executados durante a corrida são do conhecimento de todos. No entanto, é necessário respeitar alguns pontos durante o treino:

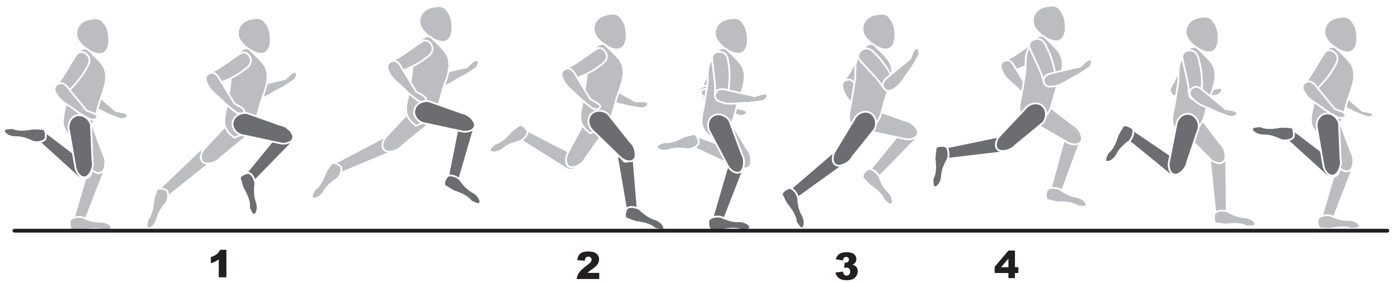
- Antes de qualquer sessão de treino, certifique-se de que o aparelho está correctamente montado e posicionado.
- Ao subir e descer do aparelho, certifique-se de que a passadeira está imobilizada e segure-se bem na pega de suporte.
- Antes de iniciar a passadeira, fixe ao vestuário a fita da chave de segurança que controla a paragem do aparelho.
- Treine com calçado desportivo adequado.
- Correr em cima de uma passadeira é diferente de correr em solo normal. Deste modo, deverá preparar-se para a corrida, caminhando primeiro devagar sobre a passadeira.
- Durante as primeiras sessões de treino, segure-se bem à pega de suporte, de modo a evitar movimentos descontrolados que possam provocar uma queda. Isto aplica-se especialmente à operação do computador durante o treino.
- Os principiantes não devem ajustar o ângulo de inclinação da passadeira numa posição muito elevada, para evitar esforços excessivos.
- Sempre que possível, corra a um ritmo regular.
- Treine apenas no centro da plataforma.

Passadeira biomecânica

Forma de treino e execução dos movimentos

A passadeira pode ser usada para diversas formas de exercício, desde caminhar normalmente ou de forma enérgica a correr em sprint. A execução do movimento de caminhada normal, caminhada enérgica, corrida e corrida em sprint divide-se em quatro fases:

Fase Descrição do movimento	Início	Fim	Indicações /
Fase dinâmica dianteira	**Perna de apoio sob o ponto de gravidade do corpo**	**Pousar o pé**	Aqui ocorre a elevação máxima do joelho e serve sobretudo para lançar a perna para a frente. Ao pousar o pé, dentro de 10-20 ms, as extremidades inferiores são amortecidas por um movimento de travagem passivo
Fase de apoio dianteira	**Pousar o pé**	**Postura vertical**	Ao pousar o pé, verificam-se forças que perfazem 2-3 vezes o peso do corpo. Deve certificar-se de que usa o calçado adequado para absorver devidamente as forças que se formam e garantir uma pronação saudável do pé.
Fase de apoio traseira	**Postura vertical**	**Empurrar o pé**	Na fase final, o pé estica e empurra com o primeiro dedo
Fase dinâmica traseira	**Empurrar o pé**	**Postura vertical**	



Estilos de corrida

Não é possível padronizar os movimentos de corrida e, por isso, a seleção do estilo de corrida mais económico é muito individual e depende em grande medida da velocidade da corrida e da constituição física de cada um. Existem diferentes tipos de apoio do calcanhar.

- Apoio da parte anterior do pé: O contacto inicial com o solo começa com a parte anterior do pé. Quando o pé toca no solo, o joelho dobra ligeiramente, fazendo com que uma grande parte das forças seja amortecida pelos músculos.
- Apoio da parte posterior do pé: O contacto inicial com o solo começa com o calcanhar. Quando o calcanhar toca no solo, o joelho está praticamente esticado e o movimento é amortecido pelo aparelho motor passivo e pelo calçado.
- Apoio da planta do pé: Contacto inicial com o solo com a parte central do pé. Combinação dos apoios da parte anterior e posterior do pé.

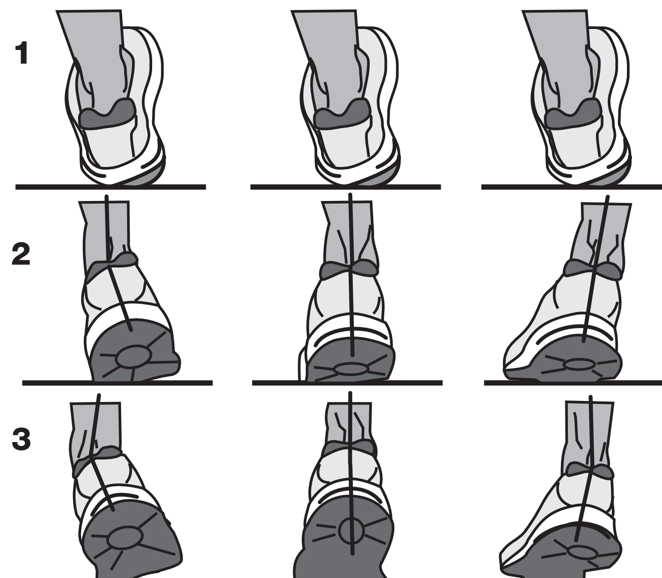
É importante ter em mente que uma economização da técnica de corrida evita um cansaço prematuro e previne lesões e que as exigências biomecânicas durante a corrida e as forças verificadas dependem dos seguintes fatores:

- Velocidade da corrida
- Natureza do piso / perfil do percurso
- Constituição física
- Técnica de corrida
- Calçado
- Estática das extremidades inferiores

Pronação do pé

A pronação descreve o amortecimento natural do pé para a absorção do impacto. A pronação do pé pode falhar de diferentes formas em função do tipo de corredor. Distinguem-se assim a pronação normal, sobrepronação e supinação.

No caso de um corredor com pronação normal, o calçado de corrida tem de suportar sempre o movimento de pronação natural, sem no entanto limitar as tecnologias de estabilidade. Para os corredores, a sobrepronação e a supinação são sempre um enorme problema, podendo causar múltiplas lesões. Mediante a utilização de calçado de corrida adequado, é possível no entanto compensar posições erradas ou problemas individuais.



Informationer for at opnå større sikkerhed:

- For at undgå skader på grund af fejlbelastning eller overbelastning må træningsmaskinen kun benyttes som beskrevet i vejledningen.
- Før den benyttes første gang og derefter efter ca. 6 driftsdage, skal det kontrolleres, at alle forbindelser sidder godt fast.
- Kontroller træningsmaskinens tilstand regelmæssigt og kontroller, at den virker, som den skal.
- Den sikkerhedstekniske kontrol påhviler ejeren og skal foretages regelmæssigt og iht. gældende regler.
- Maskinens sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det kontrolleres regelmæssigt, om den har skader eller er slidt.
- Defekte eller beskadigede dele skal omgående skiftes ud. Kun kvalificeret personale må foretage indgreb i de elektriske dele. Anvend kun originale reservedele fra KETTLER.
- Maskinen må ikke benyttes, før den er repareret.
- Anvend udelukkende KETTLER plejesæt, art.nr. 7921-000 til rengøring, pleje og service.
- Rådfør dig med din læge, om du helbredsmæssigt er egnet til denne form for træning, inden du begynder at træne med maskinen. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader.
- Løbebåndet er kun beregnet til at løbe og gå på og er kun til voksne personer.
- Vær opmærksom på den maksimale brugervægt.
- Træn altid kun med sikkerhedsnøgle.
- Begynd med at bevæge dig ved lav hastighed.
- Hvis du er usikker, så hold fast i håndtagene, stil dig over på platformene og stop båndet.

Vigtigt:

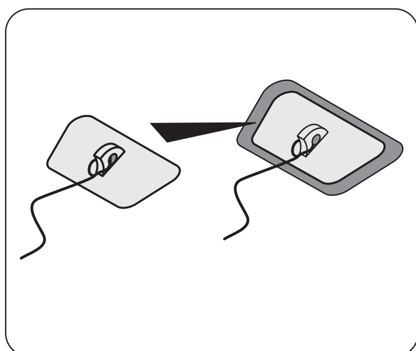
Følg også sikkerhedsoplysningerne i monteringsvejledningen.

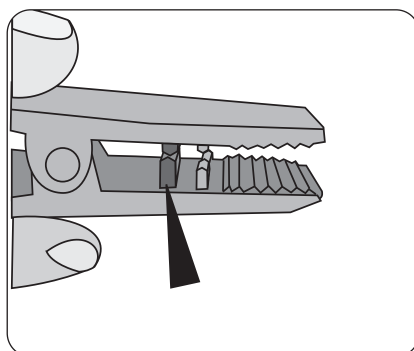
Sikkerhedsafbryder

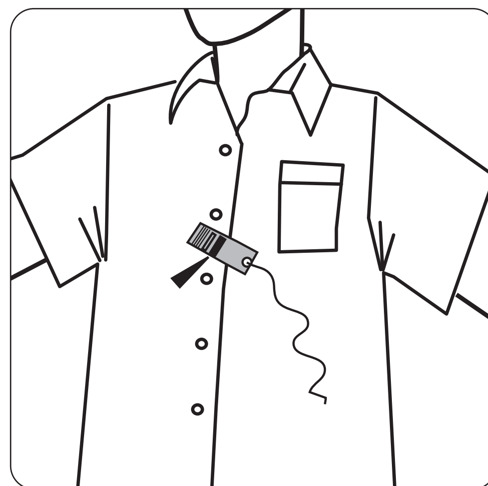
- Placer altid sikkerhedsnøglen i sikkerhedsafbryderen og sæt sikkerhedsnøglens snor fast i dit tøj, inden du går i gang med træningen. Juster snorens længde: Hvis du "snubler", skal sikkerhedsafbryderen udløses.
- Sikkerhedsafbryderen blev udviklet for straks af kunne slukke for båndet og højdejusteringen, hvis du skulle falde eller befinde dig i en nødsituation. Brug kun sikkerhedsafbryderen til et nødstop. For under normale betingelser at standse løbebåndet fuldstændigt under træningen på en sikker og behagelig måde, skal du bruge STOP-knappen.
- Kontrol af sikkerhedsafbryderen inden træningen påbegyndes:
  Stil dig på platformene i siderne og start båndet med minimal hastighed. Træk sikkerhedsnøglen ud af sikkerhedsafbryderen. Båndet skal standse omgående. Derefter placeres sikkerhedsnøglen i sikkerhedsafbryderen igen, og snoren sættes fast i dit tøj. Stop båndet og bevæg dig bagud. Sikkerhedsnøglen skal løsne sig fra sikkerhedsafbryderen. Snoren skal stadig sidde godt fast i tøjet. Derefter placeres sikkerhedsnøglen igen i sikkerhedsafbryderen.

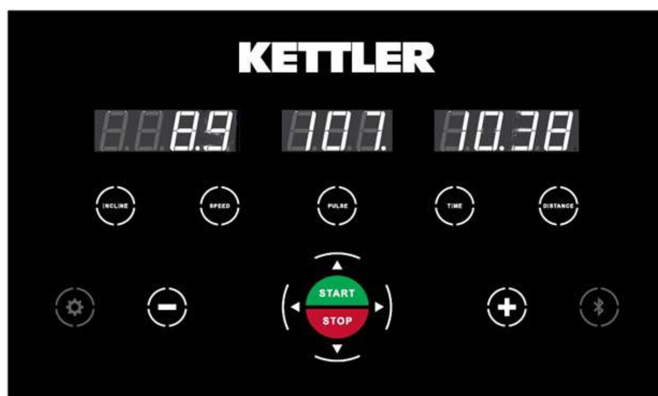
Sikring af løbebåndet

Du kan sikre dig, at andre ikke benytter båndet uden at have fået lov ved at tage sikkerhedsnøglen ud. Gem sikkerhedsnøglen omhyggeligt og sørg for, at den er uden for børns rækkevidde!



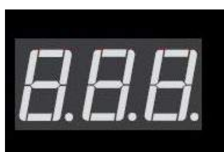








Visning af stigning > INCLINE (lysere)
Visning af hastighed > SPEED (lysere)



Visning af aktuel puls
> blinkende decimalpunktum



Visning af tid > TIME (lysere)
Visning af strækning > DISTANCE (lysere)



Før træningen
Forindstilling af stigning
INCLINE-knap > (lysere)
Knapper - +
Forindstilling af hastighed
SPEED-knap > (lysere)
Knapper - +

Under træning
Ændring af stigning
INCLINE-knap > (lysere)
Knapper - +
Ændring af hastighed
Knapper - +
SPEED > (lysere)



Før træningen
Indstilling af målpuls for pulsstyring
PULSE-knap > (lysere)
Knapper - +
PULSE-knap > (lysere)

Under træning
PULSE-knap > (lysere)
Pulsstyring med aktuel pulsværdi.



Før træningen
Indstilling af tid
TIME-knap > (lysere)
Knapper - +
eller
Indstilling af strækning
DISTANCE-knap > (lysere)
Knapper - +



Indstillingsknap
(lyser lyst)
Knapper - +
Oplysninger
Løbebåndets betegnelse
Softwareversion
Motor-controller-version
Samlet strækning [km/mi]
Samlet tid [h]

Input
INCLINE-knap > (lysere) eller
SPEED-knap > (lysere)
eller
PULSE-knap > (lysere)
eller
TIME-knap > (lysere)
eller
DISTANCE-knap > (lysere)
START-knap > (lysere)
Standby

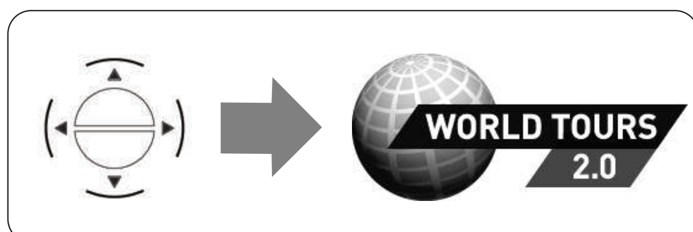


START-knap
- Starter løbebåndet
- Gemmer ændringen (under indstillinger)

STOP-knap 1x
Træningspause
STOP-knap 2x
Afslutter træning
STOP-knap holdes nede
Afslutter træning (nulstilling)



Bluetooth-knap
slukket = ingen BT-forbindelse
blinker = klar til BT-tilslutning
tændt = BT-forbindelse



Displayværdier		
Display	**Displayområde**	**Trininddeling**
INCLINE Stigning	0 - 15%	0,5
SPEED Hastighed	0,8 - 20 km/h	0.1
SPEED Hastighed	0,5 - 12 mph	0.1
TIME Tid	00.00 - 99.59 min.sec 100.0 - 999.5 min.sec	1
DISTANCE Strækning	0.00 - 9.99 km 10.0 - 99.9 km	0.01 0.1
DISTANCE Strækning	0.00 - 9.99 mi 10.0 - 99.9 mi	0.01 0.1
PULSE Puls	40 - 220 bpm	1

INDSTILLING AF STIGNING

Med INCLINE-knappen (+) øges stigningsvinklen med 0,5 %.

Med INCLINE-knappen (-) reduceres stigningsvinklen med 0,5 %.

Hvis knapperne holdes nede, vises værdierne automatisk efter hinanden.

INDSTILLING AF HASTIGHED

Med SPEED-knappen (+) øges hastigheden med 0,1 km/h (mph) under træningen.

Med SPEED-knappen (-) reduceres hastigheden med 0,1 km/h (mph) under træningen.

Hvis knapperne holdes nede, vises værdierne automatisk efter hinanden.

PULSREGISTRERING

Løbebåndet er udstyret med håndpulsmåling. For at få en god håndpulsmåling skal man tage fat helt rundt om begge pulssensorer med begge hænder uden at bevæge hænderne. Hvis man bevæger hænderne, kan det give en fejlmåling. Det tager ca. 5 til 15 sekunder, inden den aktuelle puls vises.

Løbebåndet har også en indbygget POLAR-kompatibel hjertefrekvensmåler. For at kunne benytte det kabelløse pulssystem skal du have et brystbælte på til overførsel af hjertefrekvensen. Brystbæltet til overførsel af hjertefrekvensen følger ikke med løbebåndet. Vi anbefaler et POLAR-brystbælte T34. Det kan købes i specialforretninger.

Bemærk, at nogle af de materialer, som dit tøj er lavet af (f.eks. polyester, polyamid), afgiver statisk elektricitet og evt. kan påvirke hjertefrekvensmålingen, så den ikke bliver så præcis. Vær også opmærksom på, at mobiltelefoner, fjernsyn og andre tekniske apparter, som danner elektromagnetisk felt omkring sig, evt. også kan give problemer i forbindelse med måling af hjertefrekvensen.

FEJLMEDDELELSE

Ved fejl i styringen kan der komme forskellige meddelelser frem på displayet. Disse fejlmeddelelser kan fjernes ved at slukke og tænde for netafbryderen. Hvis fejlmeddelelsen vises igen, bliver du nødt til at få en servicemedarbejder til at se på maskinen.

DRIFT

MASKINEN TÆNDES

Tænd først maskinen. Løbebåndets tænd/sluk-knap (I/0) befinder sig foran ved siden af ledningen under motorafdækningen. Vip kontakten, så den står på "TÆNDT" = (I). Det samlede antal kilometer vises med odo XXXX.

SIKKERHEDSNØGLE

Kontroller sikkerhedsafbryderens funktion før hver træning. Sæt sikkerhedsnøglen i sikkerhedsafbryderen, og fastgør snoren til dit tøj. Hvis sikkerhedsnøglen ikke er sat i sikkerhedsafbryderen, vises meddelelsen “SAFE - - - SAFE”.

TRÆNINGEN STARTES

Hold altid fast i håndtagene, når du stiger op på eller ned af løbebåndet.

Stil dig på platformene ved siden af løbebåndet, før du begynder træningen. Start aldrig løbebåndet, mens du står på løbefladen. Begynd træningen med en lav hastighed, og øg derefter hastigheden eller stigningsvinklen. Løb helst i midten af løbefladen.

Din krop og dit hoved skal altid være rettet fremad under træningen. Forsøg aldrig at vende dig om på løbebåndet, mens båndet bevæger sig.

TRÆNINGSMULIGHEDER

MANUEL (manuel)

Tryk på START-knappen, når du har tændt for maskinen, og sikkerhedsnøglen er faldet i hak. Løbebåndet startes efter 3 sekunder med 0,8 km/h.

Hastigheden eller stigningen kan altid forøges/reduceres under træningen. Træningen afsluttes ved at trykke på STOP-knappen.

Ved manuel træningsstart tælles træningsstrækning og træningstid op på displayet. Det manuelle program er en træning uden tidsbegrænsning.

1. Tænd maskinen.
2. Sæt sikkerhedsnøglen i løbebåndet, og sæt clipsen fast på brugerens tøj.
3. Start træningen ved at trykke på START-knappen.

MANUEL (manuel) med forudindstillet tid eller strækning

Tryk på TIME eller DISTANCE-knappen, inden træningen påbegyndes. Den pågældende knap lyser lyst. Indstil værdier med (-/+)-knapperne. Visningen TIME eller DISTANCE tæller ned ved træningens start.

PULSSTYRET (kun ved pulssignal knap lyser lyst)

Indstilling af målpuls før træningen (60 - 200)

Tryk på PULSE-knappen. Visningen blinker. Indtast en værdi med (-/+) -knapperne. Bekræft indtastningen ved at trykke én gang til på PULSE-knappen. Hvis den aktuelle puls afviger -/+ 15 slag fra målpulsen i mindst 30 sekunder under træningen, tilpasses hastigheden og stigningen (tilvalg) således, at målpulsen holdes. Uden for området kan hastigheden ændres manuelt.

Hold pulsen under træning (PULSEHOLD)

Tryk på PULSE-knappen. Den aktuelle puls gemmes som målpuls. PULSE lyser lysere. Maskinen justerer hastigheden og stigningen (tilvalg), således at pulsen styres og holdes på målværdien.

Pulsstyringen afbrydes, når der trykkes på PULSE-knappen, eller hvis SPEED- eller INCLINE-værdierne ændres.

Hvis pulsmålingen afbrydes under træning med pulsstyring, nedsættes hastigheden og stigningen efter 60 sekunder til minimumsværdien, og båndet stoppes.

TRÆNING

Under træningen skifter visningen mellem SPEED/INCLINE og TIME/DISTANCE hvert 10. sekund. Ved at trykke SPEED/DISTANCE-knappen, kan værdierne ændres med (-/+) -knapperne indenfor 10 sekunder. Hastigheden kan også ændres direkte med (-/+) -knapperne.

TRÆNINGSPAUSE

Trykkes STOP-knappen under træningen, afbrydes programmet, og pausetilstanden aktiveres.

Trykkes START-knappen under pausetilstanden, starter løbebåndet igen og kører med den hastighed, der var aktiveret før pausen. Træningsværdierne tælles videre derfra, hvor de blev afbrudt.

NULSTILLING AF VISNING (RESET)

Trykkes STOP-knappen under pausevisning, udløses et RESET (nulstilling af visning).

Når STOP-knappen trykkes i længere tid, udløser det også et RESET.

STANDBY

Hvis løbebåndet står stille i 10 minutter, skifter det til standby.

Effektforbruget er på under 0,5 watt.

Løbebåndet aktiveres igen ved at trykke på ENERGY SAVING-knappen.

Indstillinger (oplysninger og input)

Tryk på INDSTILLINGS-knappen, efter maskinen er blevet tændt. Ved hjælp af - + -knappen vises følgende værdier:

Oplysninger:

Løbebåndets betegnelse	XXXX XXX XXXX
Softwareversion	XXXX XXX XXXX
Motor-controller-version	XXXX XXX XXXX
Samlet strækning [km/mi]	odo 0 0000
Samlet tid [h]	Timer 0 0000

INPUT

Tryk på INCLINE-knappen

Indstilling der bestemmer, om stigningen også skal ændres under pulsstyringen sammen med hastigheden.

Incl hrc OFF/ON

Tryk på INCLINE-knappen for at ændre indstillingen.

Tryk på SPEED-knappen

Indstilling der bestemmer, om hastigheden eller 1000 m-tiden (PACE) vises under SPEED.

SP.d / PACE

Tryk på SPEED-knappen for at ændre indstillingen.

Tryk på PULSE-knappen

Indstilling der bestemmer, om der skal være signaltoner.

bu.Z OFF/ON

Tryk på PULSE-knappen for at ændre indstillingen.

Tryk på TIME-knappen

Sletning af det samlede antal kilometer og tid.

clr NO/YES

Tryk på TIME-knappen for at ændre indstillingen.

Tryk på DISTANCE-knappen

Indstilling der bestemmer, om strækningen skal vises i kilometer eller mil.

EN NO/YES

Tryk på DISTANCE-knappen for at ændre indstillingen.

Tryk på START-knappen for at gemme indstillingerne.

Området forlades ved at trykke på STOP-knappen.

BLUETOOTH (KETTLER S-FIT APP) Bluetooth

Løbebåndet kan styres via appen KETTLER S-FIT APP. Dette kræver en BT-forbindelse til en smartphone eller en tablet. Yderligere oplysninger findes i appen KETTLER S-FIT APP. Til Android-enheder kan appen hentes på "Google play" og til iOS-enheder på "iTunes".

OPRETTELSE AF FORBINDELSE (pairing)

Tryk på BLUETOOTH-knappen, når maskinen er blevet tændt. Løbebåndets BT-id sendes i 2 minutter. Samtidig blinker BT-knappen. Når forbindelsen er oprettet, lyser BT-knappen konstant. Der skal ikke indtastes en kode i løbebåndet.

Afbrydelse af forbindelsen

Tryk på BLUETOOTH-knappen, eller træk sikkerhedsnøgen ud. Motoren stoppes.

Brugsanvisning

Den aktuelle brugsanvisning findes på vores websted www.kettler.net under Sport > SERVICE-CENTER > Computervejledninger.

Fejl og servicemeddelelser

Efter 100 driftstimer vises “lubr“ i displayet. Løbebåndet trænger da til at blive smurt.

Træningsvejledning

Løb er en meget effektiv form for fitnesstræning. Med løbebåndet kan du uafhængigt af vejret udføre en kontrolleret og doseret løbetræning derhjemme.
Løbebåndet er ikke kun velegnet til jogging men også til gåtræning. Følgende henvisninger bør du læse opmærksomt, inden du starter træningen!

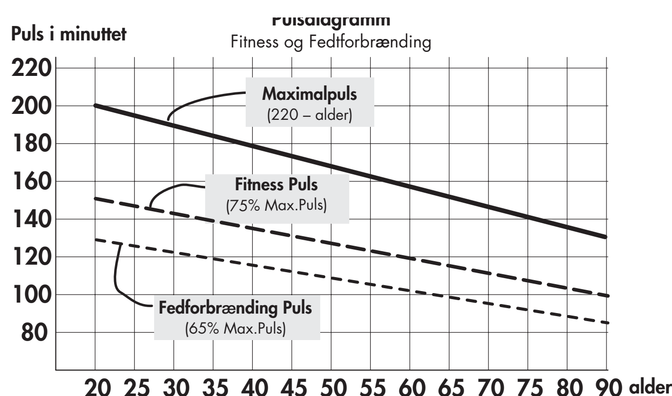
Planlægning og styring af løbetræning

Basis for planlægning af træning er din aktuelle legemlige tilstand. Ved hjælp af en belastningstest kan lægen diagnosticere din krops fysiske ydeevne, som er basis for planlægningen af træningen. Hvis du ikke har ladet din læge udføre en belastningstest, skal du under alle omstændigheder undgå stærke træningsbelastninger og overbelastninger. Der bør tages hensyn til følgende princip ved planlægningen:
Udholdenhedstræning styres både af belastningsomfanget og af belastningsstyrken/-intensiteten.

Vejledende værdier for udholdenhedstræning

Belastningsintensitet
Belastningsintensiteten skal helst kontrolleres via hjertets pulsfrekvens ved løbetræning.
Maksimalpuls: Maksimal belastning betyder, at den individuelle maksimalpuls er nået. Den maks. opnåelige hjertefrekvens afhænger af alderen. Her gælder tommelfingerreglen: Den maksimale hjertefrekvens pr. minut svarer til 220 pulsslag minus alder.
Eksempel: Alder 50 år > 220 – 50 = 170 puls/min.

Belastningspuls:



Den optimale belastningsintensitet opnås ved 65–75% af den individuelle hjerte–/kredsløbsydelse (jf. diagram).
65% = træningsmål fedtforbrænding
75% = træningsmål forbedret fitness
Denne værdi ændrer sig, hvilket afhænger af alder.
Intensiteten reguleres for det første ved hjælp af løbehastigheden og for det andet via løbefladens hældningsvinkel ved træning med løbebåndet. Kroppens belastning øges jo hurtigere man løber. Den øges også, jo større hældningsvinklen er. Undgå for høj løbehastighed som nybegynder eller en for stor hældningsvinkel af løbefladen, da den anbefalede pulsfrekvens ellers hurtigt kan overskrides. Du bør fastlægge din individuelle løbehastighed og hældningsvinkel ved træning på løbebåndet således, at du opnår din optimale pulsfrekvens i henhold til angivelserne oven for. Kontrollér ved hjælp af pulsfrekvensen om du holder dig inden for intensitetsområdet, når du løber.

Belastningsomfang

Varighed af en træningsenhed og hyppigheden af denne pr. uge:
Det optimale belastningsomfang er, når 65–75% af den individuelle hjerte–/kredsløbsydelse nås over en længere periode.

Tommelfingerregel:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min.
2-3 gange pr. uge	20-30 min.
1-2 gange pr. uge	30-60 min.

-Nybegynderne bør ikke starte med træningsenheder på 30-60 minutter. Nybegyndertræning kan opbygges intervalagtigt de første 4 uger:

Træningsintensitet	Omfanget af en træningsenhed
Uge 1	
3 gange pr. uge	1 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning 2 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 2 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 1 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning
Uge 2	
3 gange pr. uge	2 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning 3 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 2 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning
Uge 3	
3 gange pr. uge	3 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning 4 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 3 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning
Uge 4	
3 gange pr. uge	4 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning 5 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 4 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning

Warm-Up
I begyndelsen af hver træningsenhed bør du varme op og løbe dig varm 3-5 minutter med langsomt stigende belastning for at "sætte skub" i dit hjerte/kredsløb og din muskulatur.

Cool-Down
Den såkaldte "afvarmning" er lige så vigtig. Hver gang efter træning bør du fortsætte med at løbe langsomt i ca. 2-3 minutter.
Belastningen af din fortsatte udholdenhedstræning bør principielt først øges over belastningsomfanget. I stedet for 10 minutter trænes der f.eks. 20 minutter om dagen, og i stedet for 2 gange om ugen trænes 3 gange. Foruden den individuelle planlægning af din udholdenhedstræning har du også mulighed for at benytte træningsprogrammerne i løbebåndets træningscomputer.
Om træningen har givet den ønskede effekt efter nogle uger kan du konstatere på følgende måde:
1. Du kan klare en bestemt udholdenhedstræning med lavere hjerte-kredsløbsydelse end tidligere
2. Du kan udføre en bestemt udholdenhedstræning med samme hjerte-kredsløbsydelse over længere tid.
3. Du bliver hurtigere frisk igen i forhold til tidligere efter at have udført en bestemt udholdenhedstræning.

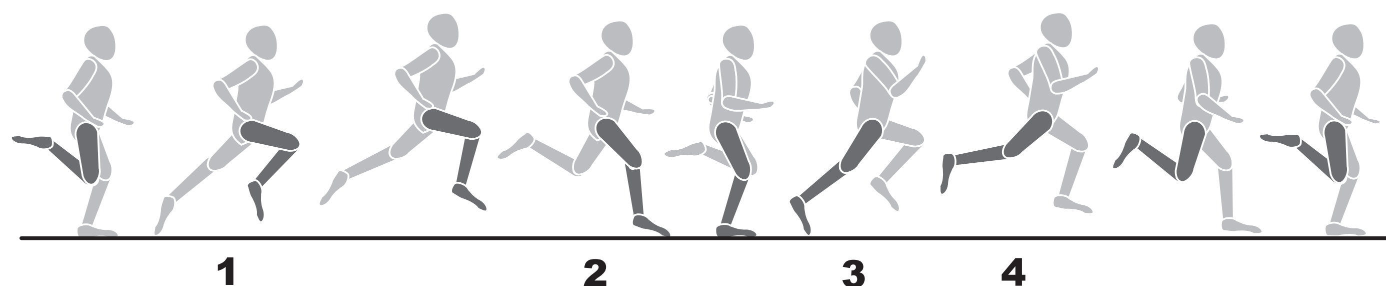
Henvisninger vedrørende pulsmåling med håndpuls
Håndsensorerne registrerer en mindstespænding fremkaldt ved kontraktion af hjertet, og dette fortolkes af elektronikken.
- Hold begge hænder fast på kontaktfladerne
- Undgå at omslutte dem i ryk
- Hold hænderne stille og undgå kontraktioner og gnidning på kontaktfladerne.

Særlige træningshenvisninger
Alle kender sikkert bevægelsesforløbet under løb. Alligevel bør der tages hensyn til nogle punkter ved løbetræning:
- Kontrollér før træningen om træningsapparatet er opbygget korrekt og står stabilt.
- Løbebåndet skal stå helt stille, inden du går op på løbebåndet og forlader det; hold fast i grebet.
- Fastgør snoren med båndstop-sikkerhedsnøglen på tøjet.
- Bær passende løbe- eller sportssko under træningen.
- Det er anderledes at løbe på et løbebånd end på et normalt terræn. Forbered dig derfor på løbetræningen ved at gå langsomt på løbebåndet.
- Hold derfor fast i grebet ved udførelse af de første træningsenheder for at undgå ukontrollerede bevægelser, der kan bevirke, at du falder. Det gælder især ved betjening af computeren under løbetræningen.
- Nybegyndere bør ikke indstille løbefladens hældningsvinkel i for høj position for at undgå overbelastninger.
- Løb om muligt i en jævn rytme.
- Løb kun på midten af løbefladen.

Biomekanik - løbebånd
Træningsform og bevægelsesudførelse

På dette løbebånd kan man praktisere mange forskellige træningsformer fra gang over walking til sprint. Derved bliver bevægelsesudførelsen ved gang, walking, løb og sprint opdelt i fire faser:

Fase	Start	Slut	Henvisninger / bevægelsesbeskrivelse
Forreste svingfase	**Støttende ben under kroppens tyngdepunkt**	**Fodens kontakt med underlaget**	Her finder det maksimale knæløft sted, og bruges primært til fremsvingning af benet. Ved fodens kontakt med underlaget bliver de nederste ekstremiteter dæmpet inden for 10-20 ms via en passiv bremsebevægelse
Forreste støttefase	**Fodens kontakt med underlaget**	**Lodret kropsholdning**	Ved fodens kontakt med underlaget opstår der kræfter 2-3 gange større end kropsvægten. Derfor skal man sørge for at bruge de rigtige sko for at absorbere de opståede kræfter på en passende måde og således sikre en korrekt og sund pronation af foden.
Bagerste støttefase	**Lodret kropsholdning**	**Afstødning med foden**	I slutfasen bliver foden strakt og der finder en afstødning sted via den første tå
Bagerste svingfase	**Afstødning med foden**	**Lodret kropsholdning**	



Løbestilarter

Løbets bevægelser kan ikke standardiseres, hvorfor valget af en økonomisk løbestil er meget individuelt og i høj grad afhænger af løbehastighed og kondition. Der skelnes mellem de forskellige typer af hælens kontakt med underlaget.

- Forfodskontakt: Indledende kontakt med underlaget begynder med forfoden. Knæet er let bøjet når foden rammer underlaget, hvorved en stor del af de opståede kræfter bliver dæmpet via muskulaturen.
- Bagfodskontakt: Indledende kontakt med underlaget begynder med hælen. Knæet er næsten strakt når hælen rammer underlaget og bevægelsen bliver dæmpet via det passive bevægelsesapparat og skoene.
- Mellemfodskontakt: Indledende kontakt med underlaget via mellemfoden. Kombination af forfods- og bagfodskontakt.

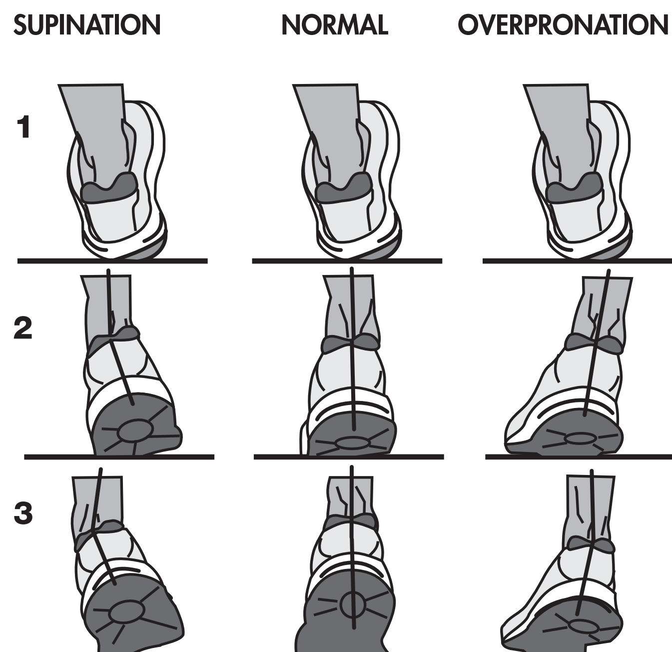
Det skal fastholdes, at en økonomisk løbeteknik forhindrer tidlig træthed og forebygger skader og at de biomekaniske krav under løbet og de opståede kræfter afhænger af følgende punkter:

- løbehastighed
- underlagets beskaffenhed / strækningens profil
- kondition
- løbeteknik
- skotøj
- de nederste ekstremiteters statik

Fodens pronation

Pronationen beskriver fodens naturlige dæmpning til affjedring ved kontakt med underlaget. Fodens pronation kan være forskellig alt efter løbertype. Der skelnes derfor mellem normal pronation, overpronation og supination.

En løbesko bør ved en løber med normal pronation altid understøtte den naturlige pronationsbevægelse, uden at begrænse denne via stabilitetsteknologier. For løbere kan overpronation eller supination i særdeleshed forårsage store problemer og føre til mange forskellige skader. Med de passende løbesko kan man dog udligne individuelle deformiteter eller problemer.



Informace k vaší bezpečnosti:

- K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit. Zásahy do elektrických dílů smí provádět pouze kvalifikovaný personál. Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Pro čištění, ošetřování a údržbu používejte prosím pouze čistící a ošetřovací sadu KETTLER, obj. č. 7921-000
- Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
- Běžecký trenažér může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink běhu a chůze dospělých osob.
- Dodržujte max. povolenou hmotnost uživatele.
- Trénujte vždy pouze s připevněným bezpečnostním klíčem.
- Při prvních tréninkových jednotkách se seznamte s průběhem pohybů při nízké rychlosti.
- V případě nejistoty se pevně držte madel a opusťte trenažér směrem na boční stupátka a zastavte jej.

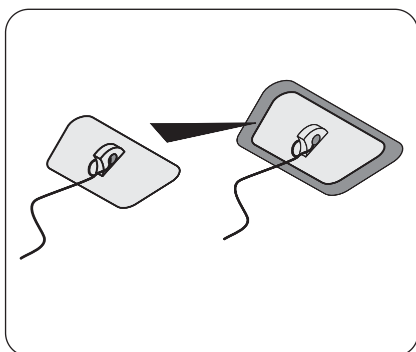
Důležité: Dbejte také bezpečnostních pokynů v návodu k montáži a instalaci.

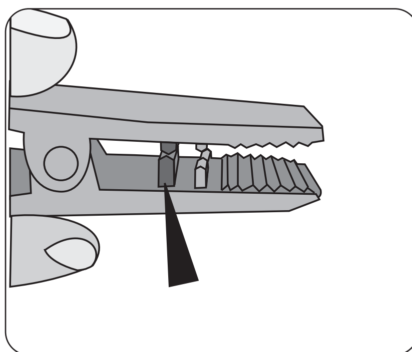
Bezpečnostní vypínač

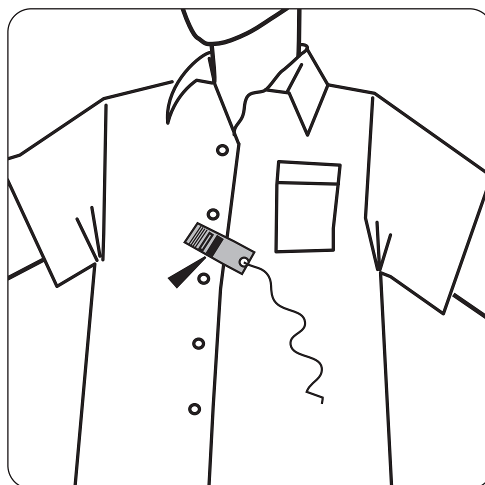
- Upevněte vždy před každým tréninkem bezpečnostní klíč na bezpečnostní vypínač a připněte si šňůru bezpečnostního klíče pevně na oblečení. Přizpůsobte délku šňůry: Bezpečnostní vypínač má být aktivován při klopýtnutí.
- Bezpečnostní vypínač byl vyvinut proto, aby ihned vypnul pohony pásu a výškového nastavení, pokud byste měli upadnout nebo se nacházet v nouzové situaci. Používejte bezpečnostní vypínač pouze k nouzovému zastavení. Pro bezpečné, pohodlné a úplné zastavení běžeckého trenažéru během tréninku za normálních podmínek používejte tlačítko STOP.
- Kontrola bezpečnostního vypínače před začátkem tréninku: Postavte se na boční stupátka a spusťte trenažér s minimální nastavenou rychlostí. Vytáhněte bezpečnostní klíč z bezpečnostního vypínače. Trenažér se musí ihned zastavit. Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač a šňůru na vaše oblečení. Při zastaveném trenažéru se pohybujte směrem dozadu. Bezpečnostní klíč se musí uvolnit z bezpečnostního vypínače. Šňůra by měla být stále pevně připevněna na oblečení. Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač.

Zajištění běžeckého trenažéru

Nekontrolovanému použití běžeckého trenažéru třetí osobou může být zabráněno vytažením a uschováním bezpečnostního klíče. Prosím uschovejte pečlivě bezpečnostní klíč a zabraňte, aby se k němu dostaly děti!



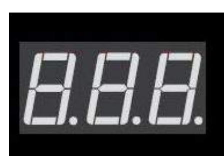








Zobrazení stoupání > INCLINE (jasněji)
Zobrazení rychlosti > SPEED (jasněji)



Zobrazení aktuálního pulsu
> blikající desetinná čárka



Zobrazení času > TIME (jasněji)
Zobrazení vzdálenosti > DISTANCE (jasněji)



Před tréninkem
Navolení stoupání
Tlačítko INCLINE > (jasněji)
Tlačítka - +
Navolení rychlosti
Tlačítko SPEED > (jasněji)
Tlačítka - +

Při tréninku
Změna stoupání
Tlačítko INCLINE > (jasněji)
Tlačítka - +
Změna rychlosti
Tlačítka - +
Tlačítko SPEED > (jasněji)



Před tréninkem
Zadání cílového pulsu pro řízení pulsu
Tlačítko PULSE > (jasněji)
Tlačítka - +
Tlačítko PULSE > (jasněji)

Při tréninku
Tlačítko PULSE > (jasněji)
Řízení pulsu s aktuální hodnotou pulsu



Před tréninkem
Zadání času
Tlačítko TIME > (jasněji)
Tlačítka - +
nebo
zadání vzdálenosti
Tlačítko DISTANCE > (jasněji)
Tlačítka - +



Tlačítko pro nastavení
(svítí jasně)
Tlačítka - +
Informace
Označení běžeckého trenažéru
Verze softwaru
Verze ovladače motoru
Celková vzdálenost [km/mi]
Celkový čas [h]

Zadání
Tlačítko INCLINE > (jasněji)
nebo
tlačítko SPEED > (jasněji)
nebo
tlačítko PULSE > (jasněji)
nebo
tlačítko TIME > (jasněji)
nebo
tlačítko DISTANCE > (jasněji)
Tlačítko START > (jasněji)
Pohotovostní režim



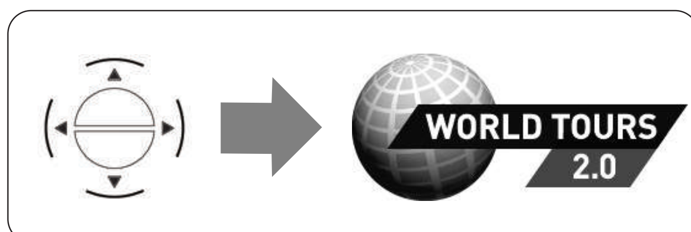
Tlačítko START
- spustí běžecký trenažér
- převezme změnu
(v nastaveních)

Tlačítko STOP 1x
Tréninková přestávka
Tlačítko STOP 2x
Ukončení tréninku
Tlačítko STOP déle stisknuté
Ukončení tréninku (reset)



Tlačítko Bluetooth
nesvítí = žádné spojení prostřednictvím funkce Bluetooth
bliká = připravenost pro spojení prostřednictvím funkce Bluetooth
svítí = navázáno spojení prostřednictvím funkce Bluetooth

Zobrazované hodnoty		
Zobrazení	**Zobrazovací oblast**	**Odstupňování**
INCLINE stoupání	0 - 15%	0,5
SPEED rychlost	0,8 - 20 km/h	0.1
SPEED rychlost	0,5 - 12 mph	0.1
TIME čas	00.00 - 99.59 min.sec 100.0 - 999.5 min.sec	1
DISTANCE vzdálenost	0.00 - 9.99 km 10.0 - 99.9 km	0.01 0.1
DISTANCE vzdálenost	0.00 - 9.99 mi 10.0 - 99.9 mi	0.01 0.1
PULSE puls	40 - 220 bpm	1



NASTAVENÍ SKLONU

Tlačítkem INCLINE (+) se úhel stoupání zvýší o 0,5 %.

Tlačítkem INCLINE (-) se úhel stoupání sníží o 0,5 %.

Delší stisknutí tohoto tlačítka vede k automatickému průběhu hodnot.

NASTAVENÍ RYCHLOSTI

Tlačítkem SPEED (+) se zvýší rychlost během tréninku o 0,1 km/h (mph).

Tlačítkem SPEED (-) se sníží rychlost během tréninku o 0,1 km/h (mph).

Delší stisknutí tohoto tlačítka vede k automatickému průběhu hodnot.

MĚŘENÍ PULSU

Běžecký trenažér je vybaven ručním snímačem pulsu. Pro zajištění dobrého snímání ručního pulsu je nutno oba snímače ručního pulsu pevně a zcela obemknout rukama, aniž byste přitom rukama pohybovali. Pohyby rukou mohou vyvolat poruchy. Ukazatel pulsu potřebuje pro zobrazení vašeho aktuálního pulsu přibližně 5 až 15 sekund.

Běžecký trenažér disponuje také zabudovaným kompatibilním přijímačem srdeční frekvence POLAR. Aby bylo možno používat bezdrátový systém měření pulsu, musíte si obléci prsní pás pro přenos srdeční tepové frekvence. Prsní pás pro přenos srdeční tepové frekvence není zahrnut do rozsahu dodávky tohoto běžeckého trenažéru. Doporučujeme prsní pás POLAR T34. Ten je k dispozici jako příslušenství ve specializovaných obchodech.

Dbejte prosím na to, že některé materiály, které jsou použity ve vašem oděvu (např. polyester, polyamid), vytváří statický náboj a mohou zabránit spolehlivému měření srdeční tepové frekvence. Dále prosím dbejte na to, že mobilní telefony, televizory a jiné elektrické přístroje, které okolo sebe tvoří elektromagnetické pole, rovněž mohou způsobit problémy s měřením srdeční tepové frekvence.

CHYBOVÁ HLÁŠENÍ

Během provozu se při výskytu chyb řízení objeví na displeji různá hlášení. Chybová hlášení lze vymazat pomocí vypnutí a opětovného zapnutí síťového vypínače. Pokud se i poté opět objeví chybové hlášení, je třeba kontaktovat servis.

PROVOZ

ZAPNUTÍ

Nejprve zapněte přístroj. Vypínač běžeckého trenažéru (I/0) se nachází vedle síťového kabelu na přední straně pod krytem motoru. Přepněte tento vypínač do polohy „ZAPNUTO" = (I). Zobrazí se celkový počet kilometrů prostřednictvím odo XXXX.

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Překontrolujte před každým tréninkem funkci bezpečnostního vypínače. Připevněte bezpečnostní klíč na bezpečnostní vypínač a šňůru na vaše oblečení. Pokud není bezpečnostní klíč zasunut do bezpečnostního vypínače, zobrazí se "SAFE - - - SAFE".

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

Při nastupování a sestupování se vždy přidržujte ručních madel.

Před zahájením tréninku se postavte na boční stupátka běžeckého trenažéru. Nespouštějte přístroj, pokud stojíte na běžeckém pásu. Zahajte váš trénink s pomalejší rychlostí a teprve poté zvyšujte rychlost popř. úhel stoupání. Běhejte vždy co možná nejvíce ve středu běžeckého pásu.

Hlavu a trup mějte během tréninku vždy obrácenou směrem vpřed. Nikdy se nepokoušejte na běžeckém trenažéru otočit, zatímco se pás ještě pohybuje.

MOŽNOSTI TRÉNINKU

MANUEL (manuálně)

Poté, co se přístroj zapne a je zasunutý bezpečnostní klíč, stiskněte tlačítko START. Běžecký trenažér se spustí po 3 sekundách rychlostí 0,8 km/h (0,5 mph).

Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo stoupání. Pro ukončení tréninku stiskněte tlačítko STOP.

Při ručním spuštění tréninku se bude zobrazení tréninkové vzdálenosti a doby tréninku načítat. Manuální program je trénink bez časového limitu.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a příchytku na oděvu uživatele.
3. Stiskněte tlačítko START pro zahájení tréninku.

MANUEL (manuálně) se zadáním času a vzdálenosti

Stiskněte před tréninkem tlačítko TIME nebo DISTANCE. Příslušné tlačítko jasně svítí. Zadejte tlačítky (-/+) požadované hodnoty. Zobrazení TIME nebo DISTANCE se bude při zahájení tréninku odečítat.

ŘÍZENÍ PULSU (pouze při signálu pulsu svítí tlačítko jasně)

zadání cílového pulsu před tréninkem (60 - 200)

Stiskněte tlačítko PULSE. Zobrazení bliká. Zadejte tlačítky (-/+) požadovanou hodnotu. Pro potvrzení stiskněte opětovně tlačítko PULSE. Při tréninku bude úpravou rychlosti a stoupání (volitelná funkce) řízen a udržován cílový puls, když se aktuální puls minimálně 30 sekund nachází v rozsahu -/+ 15 tepů od cílového pulsu. Mimo tento rozsah lze rychlost změnit manuálně.

Převzetí pulsu při tréninku (PULSEHOLD)

Stiskněte tlačítko PULSE. Aktuální puls se stane cílovým pulsem. Tlačítko PULSE svítí jasněji. Úpravou rychlosti a stoupání (volitelná funkce) se řídí a udržuje cílový puls.

Pokud stisknete tlačítko PULSE nebo změníte hodnoty SPEED nebo INCLINE, řízení pulsu se ukončí.

Pokud během řízení pulsu dojde ke ztrátě signálu pulsu, sníží se po 60 sekundách rychlost a stoupání na minimum a běžecký trenažér se zastaví.

TRÉNINK

Při tréninku se přepíná zobrazení SPEED/INCLINE a TIME/DISTANCE v taktu po 10 sekundách. Tlačítkem SPEED/DISTANCE je lze tlačítky (-/+) během těchto 10 sekund změnit. Rychlost lze také změnit přímo tlačítky (-/+).

TRÉNINKOVÁ PŘESTÁVKA

Pokud je během tréninku stisknuto tlačítko STOP, program se přeruší a je aktivován režim přestávky.

Pokud je během režimu přestávky stisknuto tlačítko START, spustí se opět běžecký trenažér a naběhne na rychlost, která byla aktivovaná před funkcí přestávky. Tréninkové hodnoty jsou opět načítány a pokračují od bodu přerušení.

MAZÁNÍ ZOBRAZENÍ (RESET)

Pokud bude ve zobrazení při přerušení tréninku stisknuto tlačítko STOP, proběhne RESET (vymazání zobrazení).

Delší stisknutí tlačítka STOP také spustí RESET.

POHOTOVOSTNÍ REŽIM

Po 10 minutách neaktivity se běžecký trenažér přepne do pohotovostního režimu. Příkon je poté pod hodnotou 0,5 Wattů.

Stisknutím tlačítka ENERGY SAVING lze běžecký trenažér opět aktivovat.

Nastavení (informace a zadání)

Po zapnutí stiskněte tlačítko pro NASTAVENÍ. Pomocí tlačítka - + se zobrazí následující informace:

Informace:

Označení běžeckého trenažéru	XXXX XXX XXXX	
Verze softwaru	XXXX XXX XXXX	
Verze ovladače motoru	XXXX XXX XXXX	
Celková vzdálenost [km/mi]	odo	0 0000
Celkový čas [h]	hour	0 0000

ZADÁNÍ

Stisknutí tlačítka INCLINE

Nastavení, zda má být při řízení pulsu dodatečně k rychlosti upravováno i stoupání.

Incl hrc OFF/ON

Stisknutím tlačítka INCLINE změníte nastavení.

Stisknutí tlačítka SPEED

Nastavení, zda má být v položce SPEED zobrazována rychlost nebo čas na 1000 m (PACE).

SP.d / PACE

Stisknutím tlačítka SPEED změníte nastavení.

Stisknutí tlačítka SPEED

Nastavení, zda mají nebo nemají být vydávána zvuková znamení.

bu.Z OFF/ON

Stisknutím tlačítka PULSE změníte nastavení.

Stisknutí tlačítka TIME

Vymazání celkového počtu kilometrů a celkového času.

clr NO/YES

Stisknutím tlačítka TIME změníte nastavení.

Stisknutí tlačítka DISTANCE

Nastavení, zde se má vzdálenost zobrazovat v kilometrech nebo mílích.

EN NO/YES

Stisknutím tlačítka DISTANCE změníte nastavení.

Tlačítkem START převezmete nastavení.

Tlačítkem STOP opustíte oblast.

BLUETOOTH (KETTLER S-FIT APP) Bluetooth

Běžecký trenažér lze řídit prostřednictvím aplikace KETTLER S-FIT APP. K tomu je potřeba propojení prostřednictvím funkce BLUETOOTH s chytrým telefonem nebo tabletem. Další informace získáte prostřednictvím aplikace KETTLER S-FIT APP. Pro zařízení s operačním systémem Android ji lze získat prostřednictvím služby "Google play" a pro zařízení s operačním systémem iOS prostřednictvím služby "iTunes".

NAVÁZÁNÍ SPOJENÍ (propojení/párování)

Po zapnutí stiskněte tlačítko BLUETOOTH. Identifikační signál funkce BLUETOOTH běžeckého trenažéru bude vysílán 2 minuty. Indikuje to blikající tlačítko BT. Pokud je propojení úspěšné, tlačítko BT trvale svítí. Na běžeckém trenažéru není nutné zadávat žádné kódy.

Ukončení spojení

Stiskněte tlačítko BLUETOOTH nebo vytáhněte bezpečnostní vypínač. Pohon motoru se zastaví.

Návod k obsluze

Aktuální návody k provozu naleznete na naší internetové stránce www.kettler.net v položce Sport > SERVICE-CENTER > Návody k počítačům.

Chyby a servisní hlášení

Po 100 provozních hodinách se na displeji zobrazí "lubr". Nyní je nutné běžecký trenažér namazat.

Návod na trénink

Běh je velmi efektivní formou kondičního tréninku. S běžeckým trenažérem můžete doma nezávisle na počasí provádět kontrolovaný a dávkovaný běžecký trénink. Běžecký trenažér je vhodný nejen pro jogging, nýbrž také pro trénink chůze. Dříve než začnete s tréninkem, přečtěte si pečlivě následující pokyny!

Plánování a řízení Vašeho běžeckého tréninku

Podkladem pro plánování tréninku je Vaše aktuální tělesná kondice. Zátěžovým testem může Váš lékař diagnostikovat Vaší osobní výkonnost, která představuje základ pro plánování Vašich tréninků. Pokud jste si nenechali provést zátěžový test, je nutno se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení, popř. přetížení. Pro plánování byste si měli pamatovat následující zásadu: Vytrvalostní trénink je regulován jak rozsahem zatížení, tak i výší/intenzitou zatížení.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

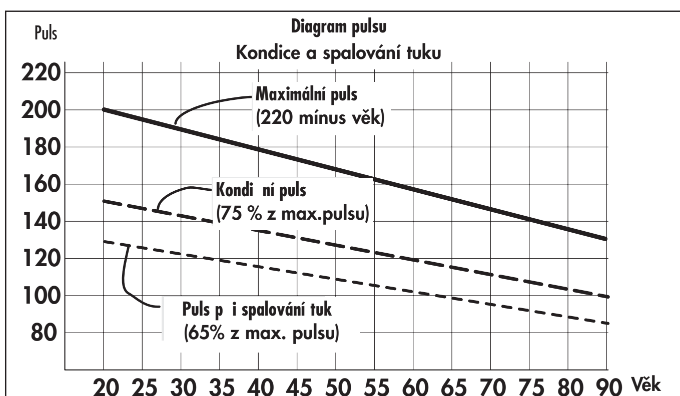
Intenzita zatížení

Intenzita zatížení je při běžeckém tréninku přednostně kontrolována prostřednictvím Vaší srdeční frekvence.

Maximální puls: Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

Příklad: Věk 50 let > 220 – 50 = 170 tepů/min.



Puls po zátěži:

Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Intenzita je při tréninku s běžeckým trenažérem na jedné straně regulována rychlostí běhu a na druhé straně úhlem sklonu pásu. Se stoupající rychlostí běhu se zvyšuje tělesné zatížení. Roste rovněž, pokud se zvětší úhel sklonu. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa běhu nebo tréninku s vysokým úhlem sklonu pásu, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost běhu a úhel sklonu tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence podle výše uvedených údajů. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity.

Rozsah zatížení

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

Přibližné pravidlo:

Buď tréninková jednotka 10 min při každodenním tréninku

nebo tréninková jednotka 20 – 30 min při tréninku 2-3x týdně.

nebo tréninková jednotka 30 – 60 min při tréninku 1-2x týdně

Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut. Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován v intervalech:

Četnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
1. týden	
3 x týdně	1 minuta běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 1 minuta běhu 1 minuta chůze
2. týden	
3 x týdně	2 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze
3. týden	
3 x týdně	3 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze
4. týden	
3 x týdně	4 minuty běhu 1 minuta chůze 5 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze

Zahřívání

Na počátku každé tréninkové jednotky byste se měli 3-5 minut s pomalu rostoucím zatížením zahřívat, abyste uvedli své srdce/krevní oběh a svalstvo „do pohybu".

Ochlazování

Stejně důležité je takzvané "ochlazování". Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu dobíhat.

Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete na tréninkovém počítači běžeckého trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda Váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Určitý vytrvalostní výkon zvládnete s menším srdečním / oběhovým výkonem.
2. Vydržíte určitý vytrvalostní výkon se stejným srdečním / oběhovým výkonem delší dobu.
3. Po určitém srdečním / oběhovém výkonu se zotavíte rychleji než předtím.

Pokyny k měření tepu ručním snímačem

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a tření na kontaktních plochách.

Zvláštní pokyny k tréninku

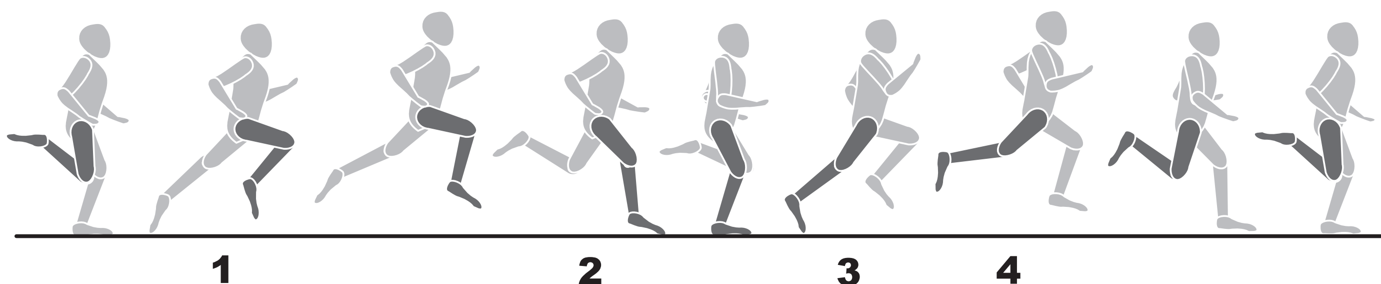
Průběh pohybů při běhu je asi všem znám. Přesto je nutno při průběhu tréninku zohlednit některé body:

- Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
- Nastupujte na stroj a vystupujte z něj pouze při úplném klidu pásu a držte se přitom pevně madel.
- Upevněte si před spuštěním běžeckého trenažéru šňůru bezpečnostního klíče pro zastavení pásu na oblečení.
- Trénujte s odpovídající běžeckou, popř. sportovní obuví.
- Běh na běžeckém trenažéru se odlišuje od běhu na normálním podkladu. Proto byste se měli na běžecký trénink na trenažéru připravit pomalou chůzí.
- Během prvních tréninkových jednotek se pevně držte madel, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. To platí zejména při obsluze počítače během tréninku.
- Začátečníci by neměli sklon pásu nastavovat do příliš vysoké polohy, aby se vyvarovali přetížení.
- Běhejte pokud možno rovnoměrným rytmem.
- Trénujte pouze uprostřed pásu.

Biomechanika běžeckého trenažéru
Forma tréninku a provádění pohybů

Na běžeckém trenažéru lze provádět různé formy tréninku, od chůze a joggingu až po sprint. Provádění pohybů při chůzi, joggingu, běhu a sprintu se přitom rozděluje do 4 fází:

Fáze	Začátek	Konec	Pokyny / popis pohybu
Přední švihová fáze	**Opěrná noha pod těžištěm těla**	**Došlap**	Zde probíhá maximální ohnutí kolene a slouží hlavně k vyšvihnutí nohy dopředu. Při došlapu jsou během 10-20 ms spodní končetiny ztlumeny pasivním zbrzďovacím pohybem
Přední opěrná fáze	**Došlap**	**Vertikální držení těla**	Při došlapu vznikají síly, které jsou dvou až trojnásobkem tělesné hmotnosti. Je třeba proto dbát na nošení vhodné obuvi pro adekvátní absorbování vznikajících sil a zajištění zdravé pronace nohy.
Zadní opěrná fáze	**Vertikální držení těla**	**Odraz z nohy**	V konečné fázi se noha pokrčí a proběhne odraz přes palec
Zadní švihová fáze	**Odraz z nohy**	**Vertikální držení těla**	



Běžecké styly

Průběhy pohybů při běhu nelze normovat a proto je výběr ekonomického běžeckého stylu velmi individuální a závisí především na rychlosti běhu a tělesné konstrukci. Rozlišuje se mezi různými typy pokládání paty.

- Dopad na bříško: Úvodní kontakt se zemí probíhá přední částí nohy. Koleno je při nárazu na zem mírně pokrčeno a proto je větší část vznikajících sil ztlumena svalstvem.
- Dopad na patu: Úvodní kontakt se zemí probíhá patou. Koleno je při nárazu na zem prakticky nataženo a pohyb je tlumen pasivním pohybovým aparátem a obuví.
- Dopad na celou nohu: Úvodní kontakt se zemí probíhá celou nohou. Jedná se o kombinaci dopadu na bříško a na patu.

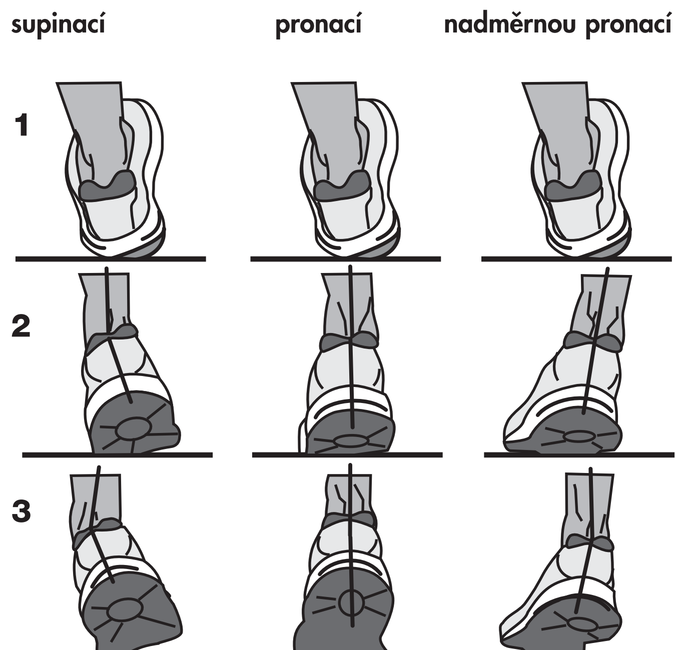
Je třeba zajistit, aby zekonomičtění běžecké techniky zabránilo předčasné únavě a předcházelo zraněním a biomechanické nároky při běhu a vznikající síly závisely na následujících bodech:

- rychlost běhu
- vlastnosti povrchu / profil trasy
- tělesná konstrukce
- technika běhu
- obuv
- statika dolních končetin

Pronace nohy

Pronace popisuje přirozené ztlumení nohy pro odpružení nárazu. Pronace nohy může podle typu běžce vypadat různě. Rozlišujeme mezi normální pronací, nadměrnou pronací a supinací.

Běžecká obuv by měla u běžce s normální pronací vždy podporovat přirozený pohyb pronace, aniž by byl omezen stabilizačními technologiemi. Pro běžce představuje především nadměrná pronace a supinace velký problém a může vést k různým poraněním. Vhodnou běžeckou obuví lze však individuální indispozice a problémy potlačit.



D Leistungstabelle • GB Performance record • F Tableau de performance • NL Prestatietabel • E Tabella del rendimento
IT Cuadro de rendimientos • PL Tabela wyników • P Tabela de resultados • DK Træningsskema • CZ Výkonová tabuľka

D	Datum	Ruhepuls	Belastungspuls	Zeit (min.)	Entfernung (km)	Energie-verbrauch	
GB	Date	Restpulse	Stress pulse	Time (min)	Distance (km)	Energy-consumption	
F	Date	Pouls au repos	Pouls en charge	Temps (min.)	Distance (km)	Dépense d énergie	
NL	Datum	Rustpols	Belastings-pols	Tijd (min.) (min.)	Afstand (km)	Calorieen-verbruik	
E	Fecha	Pulso en reposo	Pulso bajo esfuerzo	Tiempo (min.)	Distancìa (km)	Consumo de energía	
I	Data	Polso riposo	Polso affaticamento	Tempo (min.)	Percorso (km)	Consumo energetico	
PL	Data	tętno spoczynkowe	tętno przy obciążeniu	Czas (min.)	odległość (km)	Zużycie energii	
P	Data	Pulso em repaso	pulsação em esforço	Tempo (min.)	Rota (km)	Consumo de Energi	
DK	Dato	rustpuls	belastnings-puls	Tid (min.)	Rute (km)	Energie forbrug	
CZ	Datum	Klidový puls	Puls po zátěži	Čas (min.)	Vzdálenost (km)	Spotřeba-energie	

D Leistungstabelle • GB Performance record • F Tableau de performance • NL Prestatietabel • E Tabella del rendimento • IT Cuadro de rendimientos • PL Tabela wyników • P Tabela de resultados • DK Træningsskema • CZ Výkonová tabuľka

D	Datum	Ruhepuls	Belastungspuls	Zeit (min.)	Entfernung (km)	Energie-verbrauch	
GB	Date	Restpulse	Stress pulse	Time (min)	Distance (km)	Energy-consumption	
F	Date	Pouls au repos	Pouls en charge	Temps (min.)	Distance (km)	Dépense d énergie	
NL	Datum	Rustpols	Belastings-pols	Tijd (min.) (min.)	Afstand (km)	Calorieen-verbruik	
E	Fecha	Pulso en reposo	Pulso bajo esfuerzo	Tiempo (min.)	Distancìa (km)	Consumo de energía	
I	Data	Polso riposo	Polso affaticamento	Tempo (min.)	Percorso (km)	Consumo energetico	
PL	Data	tętno spoczynkowe	tętno przy obciążeniu	Czas (min.)	odległość (km)	Zużycie energii	
P	Data	Pulso em repaso	pulsação em esforço	Tempo (min.)	Rota (km)	Consumo de Energi	
DK	Dato	rustpuls	belastnings-puls	Tid (min.)	Rute (km)	Energie forbrug	
CZ	Datum	Klidový puls	Puls po zátěži	Čas (min.)	Vzdálenost (km)	Spotřeba-energie	











docu 3623a/09.14

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net